



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W3CN5297	ImageGroup:	I3CN5299
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	གསེར་དུ། gser de'u/
Author:	to-be-supplied to-be-supplied
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a
Place:	n/a
Publisher:	n/a
Date:	n/a
Volume:	1
Total Volumes:	1
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at Tibetan Buddhist Resource Center, 1430 Massachusetts Ave, 5th Floor, Cambridge, Mass. 02138.

གསེར་དེབ་

༢༠༡༥ གླུ་འདོན་ཐེངས་བཞི་ལ།

(10)

གསེར་དེབ་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་།

དཀར་ཆག

བཅད་ཚེ་མ་ངག་གི་འབྲུལ།

མེད་དོར་གྱི་འབྲུས་ཆབ་སྒྲན་ངག་གཏན་ལ་ཕབ་ཡོད།

མེད་དོར།

7

ཡང་མིན་ན།

ཐོང་སྒྲག་རི་ལྷ།

4

གདོང་མདོག་དང་རུས་པ།

ཁ་གྱའི་བྱང་སྒྲོན།

5

མ་ཚུ་རྫོང་ལ་ཕུལ་བ།

མ་ཚུའི་བསམ་གཏན།

9

ཡང་མཇལ་བཅེ་བའི་བྱོད་རྒྱལ་ས།

མཚན་སྒྲོགས་སྒྱུན་བ་བྱ་མཚོ།

11

རང་ཚུགས་མེད་པ།

སྒྲ་འགྱུར་བ་སྒོ་བཟང་དོན་བྱལ།

14

རང་ལ་བསྒྲོས་པ།

ཞོགས་ཡོད།

16

ཚོང་ཁ་པ།

ཅེ་སྒྲེས་རིག་པའི་ཚོ་གི།

17

དགུན་ཁ་སྒྲུ་བོ།

སྒྲོང་པོ་ཉ།

19

ཉི་འོད་རྒྱུ་བའི་ཡིག་འབྲུ།

རས་གཟན་དམར་བོ།

23

སྒོད་གྱི་བསམ་གཞིགས།

འཛོམས།

24

མི་ལམ་གྱི་བག་ཆགས།

ཐེ་མིག

26

ལས་ཁ་འདིང་ལ་དབང་།

མ་རག་ནོ།

27

སེམས་ཀྱི་རྒྱབ་གཟུགས།

དབང་ཐང་སྒྲ་མོ།

29

ཆར་ནང་གི་མཇལ་འཛོམས།

ར་མདའ་བ།

31

མིག་རྒྱའི་དུ་ཆོགས་ཤིག།

རོ་གསོན་པོ།

33

སྒྲ་མའི་ལག་ཅེས།

གསལ།

35

བདག་གི་ཡབ་ཡུམ།

ཁྱེད་སྒྲུ་ས།

36

ལས།

འབར་དབྱངས་ཡིག།

40

མཁས་དབང་དགེ་ཆོས་ལ་ཡུལ་བའི་བླ་མ་དུང་གི་རྒྱང་སྒྲ།

མ་རྩོམ་དལ།

43

མིག་གིས་འཆོས་བའི་བཅེ་དུངས་ཀྱི་སྒྲུ་ཁྱེད་ཀྱི།

མྱིང་དཀར་བ།

47

གོ་འཛོལ་ནང་གི་གོ་འཛོལ་དེ་དག།

གདོན་སྒྲ་པོ།

50

ལས་དབང་དཀར་སེར་དམར་ལྗང།

མགར་ཆང་རེ་སྒྲུག།

51

སྒྲ་བའི་རེད་བསྐྱགས་བ།

མདའ་སྒྲུག་ཆོན།

53

རང་མོས་རིག་པའི་རྒྱལ་ས།

ལག་པ་གཉིས་འབྲད་པས།

མོག་རུ་ཤེས་རབ་དོན།

55

མགོན་པོར་སྐྱུག་པ།

རྒྱ་རུ་བ་དོ།

56

ས་འོག་གི་རྒྱ་སྐར་ལྟ་བུའི་སྤང་བ།

འཇམ་དཔལ་དོན།

57

བལ་ཡུལ་ལ་ས་འབྲུལ་བྱུང་ནི་ས་གྱི་སེམས་ཚོར།

སྤོན་མ།

58

བཙུང་ལྟེ་རྒྱ་བ།

སེང་རྒྱལ་རྟ་མགོན་དོན།

59

ལེའུ་ནག་པོ།

བེ་རུང།

60

ངན་ང་སྟེ་གྲོག་མ་འབྲུལ་བོ་ཞིག།

གསང་མིག།

62

སྤྱིང་ཉེ་བ་དེ་དག།

སེང་གཞོང།

64

མི་ལམ་དང་མཛོན་སུམ་གྱི་བསྐྱེད་མཆོམས།

མཁར་བྱ།

65

གཟུགས་སུ་མི་གྲུབ་བ་མི་འདི་དག།

ཅག་བྱ་རྩ་རྒ།

66

མི་ཡུལ་གྱི་དབྱངས་རྟགས་པོ།

བཟའ་ཤིས་བསྐྱེད་འཛིན།

68

སྤྱན་ངག་ཚན་བ་བྱུང་བྱུག།

ལྷགས་བྱ་མ་སྤྱོད་བས།

69

ང་གནམ་ས་གཉིས་ཀྱི་འདྲེས་མཚམས་ན་ཡོད།	འོད་དུངས་བྱ།	70
དམ་ཚིག་དང་ཡི་གེའི་ང་རོ།	དབང་ལྷག།	72
ཁེར་རྒྱུད།	ཞི་བདེ་འཚོ།	74
བརྩེ་བ་འདྲེས་མ་དང་དུང་བ་མཐུད་མ།	དམེ་ཁྱུ་མེད།	75
མིག་རྒྱས་བྲིས་བའི་ཁ་དོག་ཅིག།	མཛེས་རིས།	77

ལྷག་ཚུལ་འཚོ་བའི་མེ་ལོང་།

ག་ལེར་བཞུད་རོགས། སྤྱིང་ཉེ་བའི་མི།	དེ་སྡོན་འཕྲིན་ལས།	79
འཚོ་བའི་མེ་ལོང་།	བཅའ་ཞབས།	81
གང་ན་ཡོད།	གཙང་བ་མེར་སྤྲུག།	84
མོ་དེའི་དབྱར་ཁ།	ལྷ་ར་དུང་རྒྱ།	86
མཚན་མོ་སྒྲོག་བ།	བཀྲ་མིས་དོ་རྩེ།	88

བཅེ་ལྷན་མེ་རྟོག་ཁྱོད་སང་གིས་གཞིས་ན།

དགེ་མི་འགྲུར་ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ།

89

འདང་རྒྱུ་ན།

རྟོར་ཁྲག་འཛ་ག།

91

འབོལ་ཚུམ་དུས་གི་གཏམ།

སྒོ་སྒྲོང་གི་བྱུར་ངོས་གཞན་ཞིག།

སྒྲོང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ།

94

བདུད་རྩེ་དང་བདུད་རྩེའི་ཁོར་ཡུག་གི་ནེ་ཙོ་དེ་དག།

ལྷ་ཆབ་སྤྱིན་པ།

98

མིའི་རིགས་ལ་ཆོས་ལུགས་མེད་ན་ཆོག་རྒྱུ། སྤྱིང་ཐེ་མེད་ན་མི་ཆོག་ དང་ཞིང་འོད་དཀར།

102

ང་ཆོ་སུ་ཞིག་གིས་"རང་གི་འདོད་མོས་དང་མཐུན་པའི་མི"ཞིག་བྱ་སྤྱབ་ཡོད།

བཅན།

105

མ་ཆུའི་དབལ་བན་སྒོ་བ་ཆུང་ལ་སྤྱིངས་པ།

མ་ཐོག་གོད།

109

མཉམ་ཁུར་མཉམ་ཆོག་ས།

རྒྱ་འདུ་སངས་རྒྱ་ས།

113

སུ་མ་འཐད་ན་འང་ད་ནི་འདི་ཡིན།

དམར་པོ།

117

ང་དང་ཨ་མའི་གཏམ་རྒྱུད།

ལྷན་ཁ།

119

དབྱེད་ཚུལ་བདེན་པའི་སྟོབས།

རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་གོ་བདེར་འབྲེལ་བ།

མ་ཚུལ་བཟོད་པ།

126

སྟོབ་མ་ནི་མ་འོངས་པའི་ཡོད་ཆད་ཡིན།

བསོད་སྦྱིད།

139

སྟོབ་རྒྱུ་སྟོབ་མའི་དཔེ་སྟོག་སྒོར་རྒྱུ་ཅུང་མ་སྦྱིང་བ།

དུང་ལྷུ་ས།

146

རང་ལ་དབང་བའི་ཉི་འོད་དེ་གང་དུ་ཡོད།

གངས་ཅན་དབྱངས་འཇོ།

153

སྐྱུང་ཚུལ་སྐྱུ་མའི་ཞིང་ཁམས།

ལོ་མ།

ཞགས་ཐག

162

ལས་དབང་གི་བསྐྱུ་བྱིད།

ལུར་བ་ལྷ་མོ།

166

བཙེ་དུང་མས་མ།

གངས་ལྷ་ཉིག།

174

བསྐྱར་ཚུམ་བཞིན་རས་གསལ་སྟོན།

ཉིན་གཅིག་གི་རིང་ལ་བསྐྱགས་བ།

མ་སངས་མཁའ་འགྲོས་བསྐྱར།

179

ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཚང་ལྷང་སྟོད་ཤག་གཅིའི་ཕྱི་རོལ་ཐང་དཀར་པོ་ 白 宮 ཟེར་དགོས་བཤིན།

བཟུལ་ཤིས་རབ་བརྟན།

186

མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་

• ཡང་མིན་ན།

• གདོང་མདོག་དང་རུས་བ།

• མ་ཆུ་ཇོང་ལ་ཕུལ་བ།

• ཡང་མཇལ་བཅེ་བའི་བྱོད་རྒྱུ་ས།

སེང་རྟོན་གྱི་འཕུས་ཆ་བ་སྟན་པ་གཏན་ལ་བབ་ཡོད།

སེང་རྟོན།

ཐོལ་བྱང་དང་ཐོད་ཀླུ།

འཆི་བ་རྒྱང་ཆེན་ལྡང་བའི་བྱི་རྩོ་ཞིག་རེད།།

དེ་མིན་རྩ་དང་ཁ་བ་འཐབ་བའི་སྤྲ་རེད།།

དེ་མིན་རི་རྩེར་གྱི་བའི་རི་དྲགས་རོ་རེད།།

དེ་མིན་ས་དང་དུས་ཆོད་རྒྱང་རྒྱང་རེད་དོ།།

དད་པ་དོན་ཀན་གསུམ་བར་འབར་བའི་མེ་རེད།།

ང་རྒྱལ་སེང་གེ་བརྒྱད་ཅུའི་སྟེང་གི་ཁྲག་རེད།།

འདུན་བ་གྲུང་རའི་གྲུ་རྒྱར་བཏགས་བའི་རྩ་རེད།།

བསོད་ནམས་སོ་སོའི་མགོ་ལ་འབྲིགས་བའི་སྟེན་རེད།།

རྒྱ་བའི་མཐའ་ལ་ཐིག་ལེ་སྟོན་པོས།།

བསྐྱོར་ཞིང་རྒྱ་འོད་ཀྱིས་ནི་ནགས་ཁོང་།

རྩོ་ཁང་སྐྱུ་བོ་ཞིག་དང་དེའི་སྒྲིམ།

བྱད་མེད་ཅིག་གི་རོ་གདོང་བྱེད་དང་།

སྒྲིམ་པ་གསུམ་གྱི་ལག་པ་གསལ་བྱས།

གཅིག་གིས་གྲང་པག་བརྒྱད་ནས་ལྷ་ཞིང་།

གཉིས་ཀྱིས་བྱད་མེད་པང་ལ་བྱབས་པ།

བྱད་མེད་ལག་ལ་བྲིས་པ་ཞིག་འཛིན།

བྲིས་པའི་སྒྲིང་ཁར་ཁྲག་གིས་ཚོས་འདུག །

རྩོ་ཁང་དེ་ཡི་རྒྱལ་རིར་དམག་ཚོགས།

བསྐྱེད་ས་ཤིང་ཐོག་དང་སྐབ་རྩོ་འཕེན་ནོ།

དམག་དཔོན་སྤིང་བྱ་འབྱད་ཅིང་སོག་བྲིལ།

འོད་ཚུང་ལིང་ལིང་ང་སར་རེ་ཉེ།

སྤང་ཚད་དམར་བྲགས་ཁ་བའི་མེ་ལུང་འབྲ།

ང་ཡིས་ཟག་ལུང་འདི་ཉིད་ཐེག་པར་དགལ།

སེམས་ཀྱི་ཨི་ཁུང་སོ་སོར་རྒྱུང་བྱ་ལྗང་།

ལག་ངོའི་སྐར་མ་འདར་འདར་འཕག་པ་མཐོང་།།

སྟོད་གངས་རིའི་སྟེང་གི་ཁྲི་མོ།།

མདངས་དམར་སེར་སྟོག་གི་ཆེ་བ།།

ཤིང་བྱ་མ་གཡོགས་པའི་སྐྱག་བ།།

ཚུལ་གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་ཆུ་རེད།།

དཔེ་ཅི་ལ་བཞག་ཀྱང་ཆུང་རེད།།

ཕྱི་ཡི་ལུས་པོ་དོ་བ་ནག་པོ་ཡིན།།

ནང་གི་སེམས་པ་གངས་སེང་དཀར་མོ་ཡིན།།

བདེན་རྒྱན་འདྲེས་མའི་རབ་ཁ་སྤང་མཁན་ཡིན།།

དགེ་བ་ཡུང་འབྱུ་ཆོད་ཅིག་འཆོལ་མཁན་ཡིན།།

སྐྱུ་མའི་རྟ་སྤང་ཆུ་ཁར་འདེད་མཁན་ཡིན།།

དད་ལ་གྱི་སོ་མང་ཨ་མར་སྐྱར་མཁན་ཡིན།།

ཆོས་ལ་དད་པ་ཅི་གཉིས་བྱེད་མཁན་ཡིན།།

རང་ལ་སྦྱན་དག་དུ་བརྒྱ་འབྲི་མཁན་ཡིན།། ༡༠༡༥ ༡༣ ༥

ཡང་མིན་ན།

ཐོང་སྟག་རི་ལ།

ཡང་མིན་ན་རྟ་རྒྱལ་འབྲན་ཆོགས་རེད།

ཡང་མིན་ན་སྟེགས་ལྷང་འབྲན་སྟུང་རེད།

ངའི་པ་ཡུལ་ཐོང་སྟག་ལུང་བ་ན།

མོ་རེ་རེར་འབྲན་སྟུང་ཇི་མང་རེད།

ཡང་མིན་ན་མག་སྟོན་བག་སྟོན་རེད།

ཡང་མིན་ན་སྟོབ་གྲོགས་ལྷན་འཛོམས་རེད།

ངའི་པ་ཡུལ་ཐོང་སྟག་ལུང་བ་ན།

མོ་རེ་རེར་སྟོན་མོ་ཇི་མང་རེད།

ཡང་མིན་ན་རྒྱ་ཡིས་འགད་ལ་ཉེ།

ཡང་མིན་ན་རྒྱ་ནམས་སྟོང་ལ་ཉེ།

ངའི་པ་ཡུལ་ཐོང་སྟག་ལུང་བ་ན།

འདི་འདྲ་བའི་མཐོང་ཐོས་ཇི་མང་རེད།

ལན་གྱི་ཁྱེད་ཁྱེད་ནས་རང་གི་སྒོ་བ་བྱ་བ་ལག་ལྟར་དང་ལྟར་དུ་བ་ཡུལ་གྱི་ད་ལྟའི་གནས་བབས་སྐྱོད་རྗེས་སུ་གར་

མར་དུ་བྱིས། 2015.4.28

གདོང་མདོག་དང་རུས་བ།

ཁ་གྱའི་བྱང་སྒོན། མདོ་སྒོ།

གནམ་གྱི་སྒྲིབ་ཀ་ཕྱེ་བའི་པར་ནང་ན།

རྟོག་པ་ཐོད་ཀྱིས་བཀལ་བའི་གཞས་ངག་ཅིག

རྒྱ་གསེང་སྒྲོང་གི་སྒྲ་དབྱངས་མཐོན་གྱུར་བའི།

སྒྲར་རྒྱལ་རལ་བ་ཅན་གྱི་ལྷགས་སུ་ཡོད།

ས་ཡི་ཕྱང་པོ་སྒྲིག་པའི་ཡུལ་གྱ་ན།

སྒྲིད་གསུམ་ཁམས་ལས་བརྟོན་བའི་གནམ་རུ་ཞིག

གངས་ཀྱི་ཅེ་མོར་བཀལ་བའི་འབྲུལ་རིག་དེ།

དཔྱོད་ལྡན་སྒྲོང་ཕྱག་བརྒྱ་ཡི་སྒོ་ཡིས་བདུང།

སྒྲོང་ཕྱོགས་ལྷ་ཡི་དགའ་ཚལ་ཡངས་པོ་ན།

སུམ་ཆེན་པོ་བྲང་གསེར་གྱིས་སྒྲུན་བྱས།

སུ་ཉིག་བསྐྱར་ལ་བརྒྱས་པའི་པོ་བཞིའི་བྲང་།

རིན་ཆེན་རིན་ཐང་སྲིད་པ་དཀར་པོའི་རྒྱན།

དདུལ་གྱི་མེ་ལོང་བྱིས་པའི་ཡུལ་ཞིག་ན།

སྤྱོད་གྱི་གོས་ཆེན་རི་མོ་མ་རྙིང་བ།

རྒྱད་དང་སྒྱུད་པའི་གྲིམ་ཤ་སྒྲོད་མེད་པར།

མི་བྱ་སྤྱིང་རུས་ཅན་གྱི་ངག་ན་གསོན།

གཙང་པོ་བྱུག་པའི་རབ་ཁ་ཆེ་ས་ན།

ཀོ་བྱར་བསྒྲོད་པའི་གྲུལ་ཆེན་དམར་པོ་ཞིག་

སྒྲོབས་དང་དདུང་མདོག་སྒྲུག་པོའི་ངོ་གདོང་ནས།

བཙན་པོའི་འབྲུངས་རབས་ངར་གྱིས་གདངས་སུ་གྱེར།

ཤེལ་གྱི་རི་པོའི་རྩེ་མོ་འཕེགས་ས་ན།

གངས་གྱི་བྱ་བྱུག་རལ་བ་ལྗང་གྲུ་ཅན།

གནམ་ས་སྒྲར་གྱིས་བརྒྱང་པའི་ཤེད་མོང་ཅལ།

ཡར་བལྟས་རུས་རབས་ཤིག་གི་སྤྱོད་བརྗེད།

ལྷགས་ཀྱི་གོང་བུར་འཐམ་པའི་སོ་ཁ་ན།
གཏུམ་གྱི་མཁའ་གསལ་པའི་ལྷགས་ལ་ཞེན་པའི་རིགས།
བྱམས་བཅེ་འཇུག་གིས་བཏུམ་པའི་གཡུང་མོ་སྟེ།
བྱང་ཆུབ་ལྷགས་ཀྱི་འོད་སྣང་འབྱམ་དུ་འགྱེད།

ཉི་མའི་གཤོག་པས་རིག་པའི་ཡུལ་ཁམས་ན།
ལས་འབྲས་དུ་མ་ཐག་རྒྱལ་མཆོན་སྤྲིན་ཞིང་བརྟན།
རིགས་རྒྱུད་དུང་གི་འོད་ལ་བཞེངས་པ་ཡིས།
གདོང་བ་སྒྲིག་སོ་ཆང་གི་རུས་རྒྱང་ཆགས།

སྤྲིན་པའི་སྒྲོ་མིག་གསལ་པའི་གངས་འདབས་ན།
བདེན་པའི་འོད་གིས་འཆོ་བའི་དབའ་བོའི་སྤྲིན།
གཙུག་ལག་མཆོན་ཆ་བསྐྱམས་པའི་དབུལ་བོའི་རྟོག
མཐོ་སྒྲིང་ཉི་མའི་དུང་གི་ལྷ་ཉིག་ཆོམས།

འཕྲོང་གི་རྩ་ཅིར་འབྱུག་པའི་ཤེས་པའི་ཞགས།
རྩལ་གྱིས་བཏབ་པའི་རྩ་རིའི་མགུལ་བ་བཅིངས།

རིག་པས་འཆིང་ཐག་བཅད་པའི་ཡངས་པའི་གྲོང་།།

མི་ལམ་ཆོན་ཁ་འབར་བའི་བྱང་ཐང་ལྷང་།།

རལ་བ་ལྡང་གུས་དགེས་པའི་བདག་པོ་ཞིག་

རབ་དཀར་སྤྲིན་གྱི་པང་ནས་གསེག་གསེག་གྲེད།།

ཞི་བའི་གནས་མལ་རྩོན་མོའི་བྲང་མགོ་རུ།།

རྩལ་རྒྱའི་མཆོ་མོ་བསྐྱེལ་བའི་རྒྱངས་པ་མཆེད།།

རུ་དར་རྒྱང་གིས་ཟད་པའི་སྤྲོད་ཕྱགས་སུ།།

རིགས་གྱི་རྒྱལ་མཆན་མཐོན་པོ་སྒྲ་རུ་བཀྱར།།

མཆན་གྱི་རྒྱང་སྤྲིང་རོལ་མོའི་འགྲུར་ཁྱགས་ཁྲོད།།

དྲངས་གཙང་འདབ་བྱག་ཁ་བའི་རྒྱང་རྟ་འཕྱར།།

༢༠༡༥/༥/༢༠/ལ།

མ་ཚུ་རྫོང་ལ་ཕུལ་བ།

མ་ཚུའི་བསམ་གཏན།

གྲོང་མཁར་སྤྲུག་པོ་འཕར་སྤྱང་འཆོགས་ས་རེད།།

མི་ལྗོངས་པོ་མའི་དབྱང་ཐུག་རྒྱག་ས་རེད།།

རྒྱ་ལམ་བཞི་མདོ་མོ་ལང་བཞམས་ས་རེད།།

མ་ཚུའི་ཤར་མདོ་ཤ་ངན་སྤངས་ས་རེད།།

བྱུང་གི་ཐེ་གསར་མེད་པོ་སྒྲོང་ས་རེད།།

ལམ་གྱི་མར་ཕྱོགས་དམར་མཆོད་བྱེད་ས་རེད།།

བྱང་གི་རྩ་རྒྱ་ལྗོངས་བྱེད་ས་རེད།།

ཁང་སྒྲོད་གོང་ཅ་རྒྱན་མའི་འཇམ་ས་རེད།།

ང་ཁང་ཆང་ཁང་རྒྱལ་སྒྲོང་འཆོགས་ས་རེད།།

གེ་སར་དར་ཐང་རྩ་ཆུ་ཀག་ཡིང་རེད།།

འབྲོང་གི་རྩ་ཆུ་ཕག་སྤྲུག་སྒྲོང་ས་རེད།།

གསེར་སྤྱང་སྤྱི་བས་ཁང་དཔོན་ངན་སྤྲུག་ས་རེད།།

མ་དམའི་མྱིང་ཁང་གསུན་ཟ་བྱེད་ས་རེད།
ལོ་ཆུང་སྤྱོད་ཀྱིས་ཆགས་མགོ་མཐོ་ས་རེད།
སྤྱི་མཉམས་ཀྱི་མྱི་གོ་ས་འབར་ས་རེད།
ལག་ཕྱར་གཉེར་བ་ཞོམ་ཁྱག་འབར་ས་རེད།

ཐེ་སང་ལྷན་དྲིལ་སྤྱོད་ལོང་ས་རེད།
རྒྱ་སྤྱི་གསལ་ཀྱི་འབར་ལས་ཀ་མང་ས་རེད།
ཨ་འཕྲོག་རྒྱལ་སྤྱོད་སྤོར་ཆད་ལོང་ས་རེད།
ཆང་འཕྱང་དཔའ་བོས་ནང་མི་དཔེ་ས་རེད།

སྤྱོད་བ་ལྷ་ཡང་མྱི་ཁས་བཙུར་ས་རེད།
དགེ་ཆུང་ལོ་རྒྱུ་ལས་ཆད་ཕོག་ས་རེད།
དོམ་པ་བྱེད་པོ་ངོ་ལ་སྤྱང་ས་རེད།
ལས་བྱེད་རྒྱལ་འཕྲོག་དོམ་སྤྱོད་རྒྱུ་ས་རེད།

རྒྱ་མིན་བོད་མིན་ཆོང་ཁ་དར་ས་རེད།
བན་དེ་སྤྱོད་ཕོས་ཐེ་བོ་སྤྱོད་ས་རེད།

པ་ཡུལ་བསྐྱུགས་པའི་ཆོགས་བཅད་འདི།

དེ་རིང་གིས་ནས་ཕུལ་བ་ཡིན།

ཡང་མཇལ་བཅེ་བའི་དོད་རྒྱབས།

ཞོགས་མཆོག་Z.L.A.C་ཞོགས་ལ་བློན་ཏེན་གྱི་ཚུལ་དུ་གིས།

མཆོན་ཞོགས་སྤྱིན་པ་རྒྱ་མཚོ། མ་རྩ།

སྤྱིན་བསགས་ལས་གྱི་རི་མོའི་རེ་ལྷ།

མན་ཚུན་སྤྱིང་ལ་གསར་དུ་ཆོས་དུས།

དགའ་སྤྱིའི་ཞལ་གྱི་འཇུ་མ་མདངས་རེ་རེས།

དུང་སེམས་བཅེ་བར་དོད་ཁོལ་བསྐྱེད་སྤྱོད་འདུག །

ལྷན་འཛོམས་བགྲང་བྱའི་བང་རིམ་སུམ་ཅེག །

ལྷན་མེད་བཅེ་བའི་སྤྱི་གུས་བཞེངས་ཏེ།

དུང་སེམས་ཁྲག་གི་བཅུར་རྒྱན་འབྲེས་བ།

ཕྱིར་བློན་མེ་མོང་རོས་སུ་གསལ་བ།

འདྲ་བའ་ཐུན་པའི་སྒྲག་རིམ་འཐིབས་དུས།

བླ་ཏེན་ཚིག་གི་འོད་ཀྱི་ཕུང་བོ།

མ་བཅོས་སེམས་པའི་སྒྲོང་ནས་བཞེངས་པ།

ཡིད་ལ་གསལ་བའི་དུང་ཆེད་ཀར་པོ།

དྲངས་བམིལ་རི་བོ་ཅེ་ལའི་ཞིང་ནས།

ཡང་མཇལ་བཅེ་བའི་རྫོད་རྒྱབས་འཕྱར་བྱང་།

མི་ཉག་སྒྲུ་མའི་མཁའ་རྒྱ་རི་བཞིན།

རང་སར་སྟེག་པའི་ནམ་ཆེ་སྟེབས་འདུག །

བཟ་གིས་དུས་ཀྱི་ཉིན་ཁྱེད་རོགས་ནས།

སྟན་འཛོམས་དགོད་སྒྲས་རི་ལུང་འགོངས་བཞིན།

སྒྲ་མང་ཟས་རིགས་སྒྲར་ལ་བརྒྱས་དུས།

ཡིད་མ་ཐུན་གཏམ་གྱི་འགྱུར་ཁྱགས་སྟན་འདུག །

ཕན་ཚུན་སློད་གའི་སྒྲ་བ་དྲངས་མོ།

ཞལ་རས་མེ་འོང་ངོས་ན་གསལ་ཞིང་།

རང་རང་འདུན་པའི་རྒྱང་ལམ་རིང་མོ།

ཆེ་མས་དཀར་སུམ་ཅུའི་བར་ནས་གསལ་ཡོང་།

བྱི་གསལ་ནང་གསལ་ཤེལ་གྱི་སེམས་པ།

མདུན་ཅོག་གྲུ་བཞིའི་དཀྱིས་ལ་བཤམས་ནས།

གང་བྱང་གཏམ་གྱི་བཤོ་བ་ཟབ་མོ།

གནང་བའི་བསྐྱལ་བཟང་དེ་རིང་ཤར་བྱང་།

དམར་ཆུང་སྙིང་གི་རྒྱན་དུ་མཛེས་བའི།

མཛེས་བཅེད་པལ་བེའུའི་མདུད་རྒྱ་དམར་པོ།

ནམ་ཡང་ལྷོད་མེད་སྙིང་ལ་བཅངས་ནས།

བདེ་མོའི་ལག་བྱང་དགྲང་ལ་བཏེགས་སོང་།

སྒྲི་སྒྲིག་མཆི་མའི་རྒྱན་ཐག་མ་ཆད།

གདུང་འཛོད་ཤུགས་རིང་བཅན་གྱིས་མ་འཐེན།

སྒྱན་འཛེབས་ཆོག་གི་འགྲུར་ཁུགས་ཁོད་ནས།

ཡང་མཛེས་སྒྲོན་པའི་སྒྲི་རྒྱང་བྱངས་ཆོག

རང་ཚུགས་མེད་པ།

ཕ་འགྲུར་པ་སྒོ་བཟང་དོན་གྲུབ།

ཐོད་ཡིག་ཤེས་ཀྱང་འབྲི་བར་སྒོ་བ་མེད།།

ཐོད་སྐྱལ་ཤོད་ཀྱང་བཤད་ལ་ཡི་ག་ཆད།།

ཐོད་གྱི་གཞོན་ནུ་པལ་ཆེར་དེ་འདྲ་འདུག།

ཐོད་རིགས་བྱད་མེད་དེ་ལས་ལྷག་ཏུ་རྒྱགས།།

འདི་ལ་ཤེས་རབ་གསར་བ་འབྱུངས་པ་མིན།།

འདི་རིགས་དུས་རབ་གསར་བར་བསྐྱུན་པ་མིན།།

འདི་ཆོར་རིག་པའི་སྒོ་སྒོ་མ་འབྲེད་པར།།

འདི་ཆོས་གཞན་རྗེས་འབྲང་སྟེ་རང་རྗེས་བོར།།

རྒྱ་ཡིག་འགའ་རེ་ཤེས་ན་མཁས་པར་རྫོམས།།

དབྱིན་སྐད་ཅུང་ཙམ་ཤོད་ན་ཡ་མཚན་འདོད།།

གཞན་སྐད་གཞན་ཡིག་ཤེས་ན་རྒྱན་ཡིན་ཡང་།།

རང་སྐད་རང་ཡིག་བརྗེད་ན་འགྲིག་ལགས་སམ།།

མགོ་ཁྲིད་པལ་ཆེར་རྒྱ་འབྱོར་དོན་ལ་འབད།།

བླ་སེར་མང་སྟོགས་གྲོང་ཁྲོད་ནང་ན་ལྷག

སློབ་མ་བྱིངས་ཀྱིས་པན་ཚུན་མཛའ་བཅེ་སྟེང་།།

ཞིང་པ་འབྲོག་པ་འགའ་རེས་རང་རིགས་ཅོད།།

མི་རིགས་ཟེར་བ་མི་གཅིག་ག་ལ་ཡིན།།

སྐད་ཡིག་ཟེར་བ་རང་བྱུང་རང་སྐྱེས་མིན།།

ང་དང་ཁྱོད་དང་ཁོ་དང་གཞན་དག་གིས།།

འབད་འབྱུངས་བྱས་ན་ད་གཞོད་ཅི་ཡང་འགྲུབ།།

2014.6.1ཉིན་སློབ་ལྷན་གྲོང་ཁྲོད་ནས།

རང་ལ་བསྐྱོས་བ།

ཞོགས་འོད། མཚོ་སྒྲ།

རི་སྒྲང་གི་བ་སོས་བརྟམ་བའི་མི་ལམ་གྱིས།
ཉི་ཟེར་རྟུང་ཅམ་གྱིས་བར་ཚོད་བའི།
ལམ་གྱི་བཞི་མདོར་མདུད་བ་རྒྱག་བའི་ཞོར།
སྒན་མ་ཚགས་ལ་བརྒྱབ་འདྲའི་ཚོར་བའི་བརྟུད།
དམའ་ཞིང་ཡངས་བའི་སྒྲང་ལ་འཐིམ་བའི་མོད།
བྱིས་བ་བྲ་ཆལ་མང་པོས་ཨག་བཏོན་ཏེ།
ཆུ་མོས་ཆུ་མོ་འཁྲིད་བའི་འཆར་ཡན་གཟུགས།
རྒྱང་བྱས་རྒྱང་བྱ་བདའ་བའི་ཐོལ་ལ་བཅར།
དེ་དུས་ནམ་མཁའི་དགྱིལ་འཁོར་མོག་མོག་པོ།
དམིགས་མེད་མེ་ལོང་ངོས་ལ་བྱགས་གྱིས་བྱང་།
ཐོལ་མེད་ཡིད་གྱི་མཁའ་ལ་སྒྲབས་གྱིས་བབས།
འཇའ་འོད་ཐོང་གར་རྒྱག་བའི་ལུས་གྱི་བོ།
སྒྲིན་མའི་འཁྲོག་མདུད་མཚམས་ལ་འཁྲབ་བ་ན།
ཚོས་ཉིད་སྒྲ་ཉིག་རེ་རེས་དགའ་ལངས་བྱས།

2015 3 30

ཅོང་ཁ་བ།

ཅེ་སྒྲེས་རིག་པའི་རྣམ་གྲི། མ་སྒྲོ།

རྒྱལ་བ་དང་པོས་ཁྱོད་ལ་ལུང་བསྟན་མཛད།
འཇམ་དབྱངས་ལྷ་ཡིས་ཁྱོད་ལ་དངོས་སྤྱད་བསྟུང་།
དབྱངས་ཀྱི་ལྷ་མོས་ཁྱོད་ལ་ལུས་མཐུན་བསྒྲིགས།
ཁམས་གསུམ་སྒྲ་མ་དུས་གསུམ་མཐུན་པ་རེད།

གཞོན་དུས་དགེ་བ་དཀར་པོའི་ལྷ་ཆེན་ལ།
རིག་པར་མ་སྒྲུལ་དང་སྒྲངས་བྱས་པས་ན།
མཛམ་སྒྲིང་འཛིན་མའི་ཁྱོན་ན་ཁྱེད་ཉིད་ལ།
གངས་ཀྱིས་མི་ཐེན་ངོ་མཆར་གཏམ་རྒྱུད་མོད།

བྱུང་མཐའ་རུས་མེད་སྒྲོལ་དཔོན་མང་བ་དང་།
ཕྱི་ནང་གཞུང་ལ་ཐོག་མེད་རྣམ་དཔྱོད་ལྡན།
གངས་ཅན་མཁས་ཀྱན་པན་མཆོར་ངང་མོ་བཞིན།
ཁྱོད་བསྟན་གསེར་གྱི་འདུ་ཁང་ཡོངས་སུ་བཀང་།

རྩེ་བཙན་རེ་འདས་ཁྱོད་ལ་བསྟོད་ཚུལ་སྤྲིངས།
 ལྷག་ཚང་ལོ་རྩེ་ཁྱོད་ལ་འཁྱོད་བཤགས་ཟིས།
 ས་དགེ་རྩིང་གསུམ་གྲུ་གྱི་འཕྲ་དབང་ཚོས།
 འབྲན་པར་རྩེ་མིན་ཁམས་གསུམ་སྒྲ་མ་ཟེད།

རྩེ་ཚབ་དར་མས་ཁྱོད་ལ་སྟོབ་དཔོན་ཟེད།
 མཁས་གྲུབ་རྩེ་ཡིས་ཁྱོད་ལ་ལམ་སྟོན་ཟེད།
 དགེ་འདུན་གྲུབ་དང་བྱམས་ཆེན་ཚོས་རྩེ་སོགས།
 ཁྱོད་ཀྱི་བསྟོན་ལ་སྤྱོད་ལོང་གཡོ་བཞིན་ཡོད།

དགེ་ཚོས་དཔའ་བོས་ཁྱོད་ལ་ཚུལ་མཁས་ཟེད།
 རྩེ་དབང་ལྷ་བས་ཁྱོད་ལ་ཚོད་མཁས་ཟེད།
 འཇུ་མི་པམ་གྱིས་ཁྱོད་ལ་འཆད་མཁས་ཟེད།
 གང་ལྟར་ཐམས་ཅད་དག་ན་ཁྱོད་ཉིད་འཕགས།

ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མས་ཁྱོད་ཀྱི་གསེར་མེད་ཉིད།
 མི་ཆེ་གང་བོར་བསྐྱར་སྟོག་ཡང་སྟོག་བྱས།

ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆན་སོགས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ།

ཁྱོད་ཀྱི་ལམ་སྟེན་གཉིས་ཀར་འབྲུས་ནས་ཡོད།

ཐུབ་པའི་དཀའ་ཆོས་འདྲིམས་པར་གྱུར་ན་ཡང་།

ཁམས་གསུམ་སྒྲ་མའི་གསུང་འབྲུམ་གནས་གྱུར་ན།

ཐར་བའི་ལམ་ཆེན་སྟེན་པའི་དངོས་རྒྱུ་ལ།

འཕང་སེམས་ཅི་ཡང་མེད་ཅེས་གྲགས་བཞིན་འདུག

དབུན་ཁ་སྐྱ་བོ།

ལྷ་སྐྱལ་མའི་ཁག་བརྒྱུགས་པ།

ལྷོང་པོ་ཉ། མགོ་ལོག

ལྷོ་བྱར་ལྷོ་བྱར་འཆུབ་པའི་སྤང་བ་ལས།

ཡིད་ཀྱི་གཙང་པོ་བྱུག་ནས་སྤྱིང་ཆུང་བསྐྱུལ།

སེམས་ཀྱི་རེ་ཐག་ཆད་པའི་མཆན་ལྷོངས་སུ།

ཞལ་དང་སྤྱིན་མའི་རང་གཟུགས་ཁྱིག་སེ་གསལ།

སྐྱ་རེངས་གསལ་བའི་འོད་དང་མཉམ་སྤྱོད་བའི།

བྱེ་ལེབ་གཟིག་གི་ཟིག་ལེ་ལྷང་ཁུ་ཅན།
མཚོ་དང་གངས་ལ་སེམས་ངལ་མེད་པའི་ངང་།
མདུན་གྱི་སྐྱུག་པའི་ཚོང་གི་ཏྲ་བྱར་སྟོན།

སོམ་ཉི་ཡིད་ཀྱི་མིག་ཚུ་མོད་པའི་དུས།
ཐད་ཀྱིས་འབྱུང་ཞིང་བྱར་གྱི་སྒྲིན་མའི་གར།
ལྷག་ལྷག་སྟོ་ལ་ཤང་ཤང་འབབ་པའི་སྒྲ།
དམ་བཅའ་བྲག་དང་མཚུངས་པའི་བཏན་སར་འགྲུང་།

མི་མེད་སྐྱན་ནག་བྱང་གིས་བཟུལ་བྱས་ཏེ།
སྒྲིང་དང་སྟོ་བས་བདུད་ཅི་བཏུང་བྱས་ཏེ།
ཆེར་མའི་གཏན་ཏུ་རྒྱང་བས་མ་བྲབ་མོད།
ལུས་ཀྱན་སྒྲིད་ཅིང་ཆ་གཟེར་ཅ་ཅོ་མང་།

གདོན་གྱིས་ཐད་ཀར་མིག་བྱང་མ་གཡོལ་ལོ།
འདྲེ་ཡི་སྟོབས་ཀྱིས་སེམས་སྒྲ་མ་བཅིར་རོ།
ལྷ་ཡི་ཕོ་བྲང་ཡིད་ཀྱི་སྐྱུག་པའོ།
མདུན་ལས་མི་མཐོང་སྒྲང་བ་འཁྲུལ་སོ་ལོ།

མི་ལམ་མིན་པ་ཅིག་གི་བར་སྤོང་ན།
སྤོང་བ་ཤད་མིན་འདྲ་དེ་ཡི་ཕྱག་སོར་ན།
ཆོར་བ་གནམ་གྱི་སྐར་མས་བཟུང་བ་འདི།
བན་པའི་སྤྲོད་ཅིད་ཡིན་པས་མངོན་གྱུར་རེ།

ཕུན་པ་དུད་མདོག་ཏེ་ཡི་བང་རིམ་ཁོད།
བདུད་ཅིའི་བྱི་དང་རོ་བཙུད་བདོག་པ་ནི།
དགུན་ཁ་སྐྱུ་པོ་སྤང་བ་སྒོ་ཁ་མིན།
སྤང་བོའི་དབྱུག་པས་གནམ་ས་སྤྲེལ་བ་ཡིན།

ལ་ལའི་སྤར་བས་བྲིས་གྱི་སྒྲོན་མེ་གཡོ།
འགའ་རེའི་འཁུན་སྤྲས་ཐབ་གྱི་རྩ་མ་བསྐྱུལ།
སྤྲེམ་པར་ཁ་པར་ཐོགས་པའི་ཡོང་བ་ཞིག
སྒྲོ་གདུང་གཙང་བོའི་རྒྱབས་གྱིས་རྒྱང་དུ་ཁུར།

བྱེ་ཡི་འགྲམ་པར་ལག་པས་མ་རེག་ཅིང་།
ནང་གི་སྒོ་སྤྲོད་འཇུག་གིས་མ་ཁྱག་པའི།

མི་ཡི་བཅེ་བ་ཞལ་དཀར་གཉིང་ནག་འདིས།།

འབྲམ་པོའི་སྒྲིང་ལ་དུག་གི་སྦྱལ་གྱིས་དམིགས།།

སྒྲག་ཅིང་སྒྲག་སྒྲ་ནགས་གྱི་ཤིང་ལོ་ལྟར།།

བ་སྦྱ་ཁ་སྦྱ་གཟེངས་ཤིང་རང་གི་བྱས།།

མཚན་མོ་བཞོན་བའི་མི་རྒྱང་རྟ་རྒྱང་ལ།།

ནམ་སྦྲད་དུས་སུ་སྒྲོ་འཕྲུབ་ཡོད་དམ་ཅི།།

༡༠༡༥. ༣. ༡༣. མཚན་མོར།

ཉི་འོད་རྒྱུ་པའི་ཡིག་འབྲུ།

རས་གཟན་དམར་པོ།

ཆོར་བ་འཇའ་སྤྲིན་གྱི་གྲར་ཁྱིམ་དབུས་ན།
ཁྱེད་ནི་གཡང་འཁྱིལ་གྱི་ཁོར་བུ་གཅིག་སྟེ།
སྤང་སྤྱད་བརྟ་ཡི་འགྲུར་ཁྱུགས་སྟོང་གིས།
སྤྱད་པའི་དེ་སིལ་ལ་འཇུ་མ་དེས་བྲིས་འགྲོ།

རབ་གསལ་གངས་དཀར་གྱི་ཉིན་དང་སྤེལ་ན།
ཁྱེད་ནི་དངས་གཙང་གི་ཚུ་མོ་ཞིག་སྟེ།
དེག་བ་མེ་ལོང་གི་མཐའ་དང་དབུས་སྟ།
དད་པའི་ཡོན་ཆབ་ཀྱི་རྒྱབས་དེས་བཞེངས་འགྲོ།

ཟག་མེད་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དེ་བོའི་མགུལ་ན།
ཁྱེད་ནི་འདབ་སྟོང་གི་དར་སྟོག་ཞིག་སྟེ།
ཆོས་ཉིད་སྟན་འཛེབས་ཀྱི་རོལ་མོ་དགོལ་གྱིན།

འཁོར་བའི་སྐལ་གཞུང་ལ་མཛེས་པ་བསྟུལ་འགོ།

ཉི་མའི་གཞས་ཁྱིམ་གྱི་སྒྲུ་ཁུང་དབུས་ན།

ཁྱེད་ནི་ཐུ་རྟོད་ཀྱི་འཕྲིན་མོ་ཞིག་སྟེ།

ཡིག་རྒྱལ་དབངས་རྟ་ཡི་འགྱུར་ཁྱགས་ཁོད་ནས།

འདི་ཕྱི་འཕམ་ཁ་ཡི་བདེན་པ་འཆོལ་འགོ།

2014.2.22མཚན་མོ་དུ།

སྟོད་ཀྱི་བསམ་གཞིགས།

འཛོམས།

སྟོད་པའི་འོགས་ཡངས་པར་ཅེན་པའི།

ངོ་མཚར་རབ་བརྩེད་ཀྱི་གར་སྟབས།

སྦྱ་མའི་གཅེར་གཟུགས་སུ་གྱུབ་པ།

ཀུན་རྟོག་སྦྱུག་ཁ་ནས་བསྦྱགས་པ།

ཆོར་བའི་བདེ་སྟུག་རང་གྱེར་པ།

སྤྲོད་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ཡི་ངོས་དང་།
འཛིན་མའི་མཛེས་སྤྱད་གི་ལྟ་བུ།
ཉི་ཟེར་ཡོལ་བ་རང་འབྲེལ་དུས།
བསམ་གཞིགས་གྲུར་ཁང་གི་འདུ་འགོད།
འཁྲིགས་པའི་རྫོས་གར་དུ་གྲུར་ཆེ།

ངག་རིག་སྤྲོད་སྤྱད་གི་མཛའ་མོར།
རིག་པའི་རལ་གྱི་རང་ཐོགས་ཏེ།
འཁོར་བའི་འགོན་གང་གི་ཚུལ་དུ།
བདག་གི་སྒོ་འགྲམ་ལ་བཅར་ཏེ།
འཇུག་པའི་ཆེས་ས་སྤངས་རང་བགད་བྱང་།

ཉི་མའི་འཇུག་ཟེར་གྱི་གཞུ་རིས།
མཁའ་མཐའི་མཆོམས་སྤྲོད་ལ་འཇུག་བྱང་།
ཟླ་བའི་འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱི་ཆོས་ཉིད།
མི་རྟག་དབྱིངས་རིམ་ནས་མཛོན་དུས།
སྤྲོད་ལ་དགའ་སྤྱད་རང་བྱིས་བྱང་།

2014.11.28 བོད་རྒྱལ་ལོ། 2141.10.7

མི་ལམ་གྱི་བག་ཆགས།

བེ་མིག་ མ་ལྟོ།

ཆོར་བ་དབྱངས་སུ་དཀོལ་བའི་རྒྱད་མང་གི་དབྱངས་ན།
སྒེབ་ལེགས་སྟན་ངག་ལྷ་མོའི་གར་སྟབས་ལ་བསྐྱལ་བས།
ཁེར་རྒྱུ་བྱ་ལོ་བདག་གི་མི་ལམ་གྱི་དགའ་མཛ།
བཅེ་སེམས་དགའ་བདེའི་ལོངས་སྤོད་ཡང་ཡང་དུ་བསྐྱལ་བྱང་།

དགའ་སྤོག་ལུགས་སུ་ཕབ་བའི་རང་དབང་གི་ཤོག་ངོར།
སེམས་བྱང་ཆོར་བའི་སྤྱ་བྱ་གང་འདོད་དུ་འབྲུག་པས།
ཅང་མེད་བྱ་ལོ་བདག་གི་ནང་སེམས་ཀྱི་སྒྲུལ་གཞིར།
ཆོར་ཤེས་རྒྱུ་ཚོད་དར་མའི་བང་རྩལ་ཞིག་ངོམས་ཡོད།

སྤྱང་འདང་མི་ལམ་མང་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཞིང་འདིར།
དབྱངས་ཅན་ངག་རིག་ལྷ་མོའི་དངོས་བྱུང་དེ་བརྟེན་པས།
ཕལ་བའི་བྱ་རྒྱུ་བདག་གི་འབྲུལ་བཞུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུར།
སྟན་ཆོག་དེ་བའི་བམ་ཁ་ལྷན་པོ་དང་མཉམ་ཡོད།

ཤོག་སྒྲིག་ཀྱན་དུ་མངོས་པའི་མི་མེད་ཀྱི་དཔེན་པར།

སེམས་ཚོར་གྲོང་ལ་ཤོར་བའི་ཁེར་རྒྱུ་གི་བྱ་ངས།

སོར་བཅུའི་སྤངས་སྤབས་མངོན་པའི་སྐལ་བཟང་གི་དུས་འདིར།

མི་ལུས་དོན་མེད་མིན་པའི་དན་རྟགས་ཤིག་མངོན་ཡོད།

༡༠༧༥/༩/༩དགོང་མོར།

ལམ་ཁ་འདི་ང་ལ་དབང།

མ་རག་དོ།

མི་ལུས་ཐོབ་པ་དགའ་ཡོད།

མི་སེམས་ལྷོད་ལ་བཞག་ཡོད།

མི་འདོད་བྱ་བ་སྤང་ཡོད།

མི་རུ་སྐྱེས་པའི་དོན་ཡིན།

མི་ཆེ་དོན་དང་ལྡན་ན།

མི་ལ་རང་ལམ་ཡོད་རེད།

མི་ཡུལ་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ནས།

མི་རིགས་ལས་དབང་སྒྲེང་ཡོད།

མི་སྐད་གཙང་མ་སྤྲས་ཡོད།

མི་མཐུན་བྱ་སྤྱོད་དོར་ཡོད།

མི་འགྱུར་དོ་རྩེའི་མི་ཡིན།

མི་ཡི་མིག་ལ་མཛེས་སམ།

མི་ཆེན་འགོ་ལྷགས་གོམས་མེད།

མི་འདོད་སྤྱུ་འཕྲུལ་བསྐྱན་མེད།

མི་ཆོགས་འདུ་འཛིན་མ་གཡེང་།

མི་ཆེ་དོན་དང་གཉེར་ན།

མི་ཡུལ་ཨ་སྤྱོད་ཡང་།

མི་གཤིས་ཡག་པོ་རེད་དམ།

མི་དང་དུད་འགོའི་བྱད་བར།

མི་དང་མི་ཡིས་བྱེད་གོས།

མི་ཆེ་རྒྱང་ལ་བསྐྱར་ན།

མི་ཟས་དགོར་ལ་ཆགས་ན།

མི་ལུས་འཕྲོབ་བ་དཀའ་བ།

མེ་རྒྱུད་ཁོ་བོས་ཤེས་ཡོད།

༢༠༡༣/༡༢/༡༡ཉིན་ལན་བྱུངས།

སེམས་ཀྱི་རྒྱལ་གཞུགས།

དབང་ཐང་ལྷ་མོ། མ་ཆུ།

རྒྱུད་དམར་ཕྱར་ཕྱར་གཡུག་ཚུལ་བཅན་སོང་།

ཁ་བ་རི་ལ་འབབ་ཚུལ་བཅོག་སོང་།

སེམས་ཀྱི་རྒྱལ་གཞུགས་རྒྱུད་ལ་ཡལ་སོང་།

མིག་རྒྱས་བྲིས་བའི་ལོ་རྒྱུས་བཞག་སོང་།

ཡར་རྒྱུད་གཙང་པོའི་རབ་ཁ་ཞིག་ནས།

བྱིར་མིག་ཐངས་གཅིག་འཕེན་དགོས་བྱུང་སོང་།

ལོ་རྒྱུད་དུས་ཀྱི་ཅེད་ར་ལྡང་གྲ།

རང་ལུལ་ལུང་བར་ལུས་བས་སྟོ་སོང་།

ཆེ་འོད་སྒྱུ་མེ་འི་དུ་དབྱངས་རོགས་སུ།
རི་བླག་ལ་མོ་རིང་བོར་བཞག་དུས།
ལྷ་གཡག་དཀར་པོའི་གོམ་ཚུང་བར་ནས།
ཐུགས་སེམས་ཡངས་མོ་ཡང་ཡང་སྤྲིང་སྤྲིང་།

ས་དེའི་ཡུལ་དེའི་མི་དག་བཟང་ངམ།
འགོ་སློལ་འདུག་སློལ་མ་ལོ་བས་དཀའ་འམ།
གཞིས་ཀྱི་ཡུལ་དང་ལྗོངས་ནམ་དུན་ནམ།
བྲེས་ཀྱི་འཆོ་བར་དཀའ་ངལ་བྱང་ངམ།

ཁ་བ་འབབ་བའི་ཉིན་མོ་རེ་ལ།
སློག་པ་ལྷན་གྱིན་བའི་ཡུལ་མི་དུན་ནམ།
སྒྲིག་པ་ལང་ལོང་འཐེབ་བའི་སྐབས་སུ།
སྒྲན་གསུག་པོ་ཡིད་ལ་འཁོར་ངམ།

དབྱར་གཞུང་འཇམ་པོའི་ལྷོ་ཁྱུག་དེ་ནས།
སེར་ཆེན་མེ་ཉོག་དྲི་བསྐྱང་གོ་འམ།
ཆར་བ་ཤག་ཤག་ས་གཞི་བརྒྱུན་དུས།

ཡིད་ཀྱི་གདུང་བ་ཅུང་ཙམ་སེལ་ལམ།

ངས་ནི་དུས་ཀྱི་ཤེད་ཁྲོད་ནས།

རང་གི་ནམ་ཤེས་འཛོལ་གྲབས་ཡོད་ཀྱང་།

དེ་རིང་ཉི་མའི་དུས་ཚོད་འབྲུག་པ།

ནང་སེམས་འདི་ཡི་གཏིང་དུ་ཟུག་སོང་།

ང་ཡི་ཆོག་གི་ལོ་མ་སྐྱམ་ནས།

ཐ་སྙད་རེ་རེ་གྱོད་ཐོར་ཆགས་ཀྱང་།

སྤྱིང་ལས་སྦྱེས་པའི་དབྱངས་ཀྱི་རྩལ་རེག །

དུས་བཞག་ཉིན་མོར་ཡུན་གྱིས་སྤྱོད་འདོད།

༡༠༡༥ ༠༣ ༡༠ ཟླ་ཚོ་ལྷ་ལྷང་བྲ།

ཆར་ནང་གི་མཇལ་འདྲོམས།

ར་མདའ་བ། མ་ཚུ།

ཆར་བ་ཤག་ཤག་བབས་བྱུང་ཨང་ཁྱོད་ཉིད་འདི་ནས་ཐེབས་པར་སྒྲུག།

རྒྱབ་ང་ག་ལེར་བཞེས་རྗེས་ཐེབས་དོ་རྒྱབ་ཟས་སྤུན་མཉམ་པོ་མེད།

ཡིད་ཀྱི་རེ་བ་སྐྱོ་བའི་སྒྲོང་དུ་འཁུམ།

དུས་བཞིའི་ངོ་གདོང་མཁའ་ཡི་འཇའ་ལྟར་ཡལ།

སེམས་ཀྱི་མཛེས་སྤྱད་རྒྱུད་དང་ཅག་གིས་བྲེད།

ལོ་རྒྱའི་མིག་ཚུ་སྒྲུབ་ཁུང་གསེབ་ནས་ཟད།

ལག་བས་ཐངས་འགར་སྒྲུབས་ཀྱང་སྒྲོང་བའི་ཁམས།

ན་ནིང་གུས་ཁའི་ཆིག་ལ་བྱོད་ཅིག་སྒྲེད།

ད་ལོ་འཕྲད་ཆེ་དེ་འདྲར་མི་སྒྲུང་དེ།

འདས་པ་མིག་ཚུས་བརྒན་པ་དོན་མེད་རེད།

སྤྱད་སྒྲུབ་ཐན་སྒྲུབ་སྒྲིང་གི་དཀྱིལ་དུ་འཆུབ།

མཚན་མའི་རྒྱ་བ་ཁེར་འགྲོའི་ངོགས་ལ་བལྟས།

སྒྲོ་བྱིའི་སྤྱད་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མའི་ཁོད་དུ་བྱ།

སྤྱད་རིམ་སྤྱད་སྒྲུབ་ན་རྟེན་པའི་ཁུང་མོང་ཞིག

ཁེར་འགྲོ་རྒྱུད་བྱའི་བསྐྱེད་སྤྱད་སྤྱད་གིས་མནར།

སྒྲུབ་མའི་ཁོང་འདར་རྒྱག་བཞིན་མཚན་སྒྲོངས་བསྐྱེད།

སྤང་གིས་སོ་སྤྲ་འཆའ་བཞིན་ཟླ་བོར་སྤྲུག
དེས་མེད་གང་སར་ཉུལ་བའི་གྲིབ་མ་དེར།
ཉོན་མོངས་ཚུ་ལེན་བྱ་མོས་ལག་གཡུག་གྲེད།

འཆོ་བ་མིག་རྒྱར་འདྲེས་བའི་ཕྱང་མོ་འདི།
ཁང་རྒྱང་གྲུ་བཞིའི་ནང་ན་ལྟོགས་ཀྱིན་བསྟོམ།
སྒོ་འགྲམ་གསེང་ནས་མཐོང་བའི་དཀར་འོད་དེ།
དེ་སྟོན་སྟོང་གི་ཁྲིད་དུ་མ་དགོད།

སྤྲ་མའི་ལག་ཅེས།

གསལ། ཨ་མདོ།

ལྷ་གའི་ལག་པ་མཆོ་ཁར་བབས་བ་དང་།
སྤང་བའི་དེ་མོ་གོས་ལ་འབྱར་བ་འོ།

ཆོན་གྱི་བྱ་ག་ལྷགས་ལ་སྤྲེས་བ་དང་།
རྩལ་གྱི་སོ་ཤད་གངས་ལ་རྩལ་བ་འོ།

བརྒྱན་གཤེར་མི་ལམ་འདམ་ལ་སྟོན་བ་དང་།

སྤྱལ་ཞགས་བྱ་བྱ་སྤྱག་པར་གསལ་བ་ལོ།

སྒོག་བཞུད་མར་དཀར་གྲོང་ལ་བརྒྱས་བ་དང་།

ཞེ་སྒོ་དུམ་བུ་སྒྲིང་ག་འཕྱར་བ་ལོ།

སྤེལ་གྱི་ལ་གཞས་འབྲུག་ལ་འབྱར་བ་དང་།

ཆེར་མའི་ཕྱང་ལོ་སྤེལ་ཕྱགས་བ་ལོ།

༡༩/༩/༡༠/མཚན་དྲུག་

བདག་གི་ཡབ་ཡུམ།

ཐུག་སྤྲེལ།

ཐུག་བཞུད་ལ་འདི་ནི་མེ་རྟོག་ཅིག་

རྟོག་འབྲུ་མཆི་མས་སྤྱགས་པའི་མེ་རྟོག་ཅིག་

རྟོག་ཆད་ཐོར་དོགས་ཆེ་བའི་སེམས་ཆོར་གྱིས།

བརྟེན་ཤེས་ས་གཞིར་རྒྱག་པའི་མེ་རྟོག་ཅིག་

ཉི་ཤེད་འཇམ་པོར་སྤང་དོགས་ཚུང་ཚུལ་གྱིས།

སྔོན་གྱི་དུས་སུ་སྤྲུལ་ཚུགས་ཆེན་འདྲ་།

མཆན་མོ་ཉིལ་བོ་ལྷགས་རར་གྱུར་ཚུལ་དེས།

དགོད་དགོད་ནམ་པས་དུ་ཅམ་བྱེད་དགོས་བྱུང་།

བཤད་ན་ལམ་འདིའི་སྤྱོད་མོ་རིང་སོང་བས།

སོང་ན་ནམ་ཐོན་མེད་པའི་འགྲུལ་བཞུད་གྱིས།

སྤྱིང་གི་ཆ་ཤས་ད་དུང་གཙབ་འགྲོ་བའི།

གཏོང་འཛིན་ཅི་བྱེད་དཀའ་བའི་མེ་རིལ་འདིའདྲ་།

འཁྲུན་ཅམ་བྱེད་མིག་ཡ་གཤིས་སྤྱིན་ལ་བས།

སྔོན་ཅམ་གོམ་འགྲོས་མ་གཤིས་ལ་བཅོལ།

འགྲོ་འདུག་དོགས་པའི་ཞེ་ཡི་རི་མོ་ཞིག་

མ་བསམ་པ་ལ་མི་འབྲི་དབང་ཞིག་བྲལ།

སྤང་ཆད་སྤྱི་མ་འདྲ་བའི་ཡིད་བརྟན་དག་

ཡིན་ཡིན་མིན་ནམ་སྤྲུལ་པའི་ཐེ་ཆོམ་གྱིས།

སྤྲད་ཅིག་དེ་ལ་སོར་མོའི་འཇུ་སྤྲུལ་གྱིས།

བླ་ཆད་ཤོག་བྱར་ཕབ་བ་གཅིག་ཙམ་མིན།།

གྲེས་ཤིང་བྲལ་ཏེ་འདུ་ཞིང་འཛོམས་བ་སོགས།།

སྒྲ་ལ་རེག་སྟེ་ཁ་ལ་མི་དབང་བའི།།

ཐོབ་ལ་ཁད་དུ་ཅིས་ཀྱང་མི་ཐོབ་པའི།།

ཆོར་བ་དེ་འདྲས་ཡབ་ཡུམ་མ་མནར་ཅིག

མིག་གིས་མཐོང་བའི་ཚུ་བོ་ཆེན་པོ་དུ།།

སྤྱིད་ཀྱི་ཉ་ཞིག་ཡོང་བར་སྒྲོན་བ་ལ།།

བསྐྱུག་བསྐྱུག་མཐའ་མར་ཚུ་བོ་སྐྱམ་འགོ་བའི།།

མི་ལམ་རྩལ་མས་ཡབ་ཡུམ་མ་མནར་ཅིག

ཁ་བའི་མེ་ཏོག་གཅིག་འཕྲོར་གཉིས་བཅེགས་གྱིས།།

གང་བའི་ན་རྒྱག་སྒྲ་ཅེར་ལྷུང་ནའང་།།

ཁ་བ་དཀར་པོ་ཟེར་བའི་འདུ་ཤེས་དེར།།

གཡོ་སྒྲ་ཅན་གྱིས་ཡབ་ཡུམ་མ་བསྐྱུ་ཞིག

མི་ཆེ་ཟེར་བ་མགོ་འཁོར་པོ་བྱང་ངོ་།།

སྤྱོད་ཡོང་ས་ཕྱི་རྫོང་མི་རྒྱུད་ཀྱི།

མི་ཡང་དེ་དང་དེ་འབྲེལ་རང་བཞིན་སྟེ།

སྤྱོད་མ་ཐུན་ས་ཕྱི་རྫོང་དག་ཡང་འདྲུག་

རྒྱུད་ན་མི་དབང་དབང་ན་མི་བརྟན་པའི།

རྩོམ་ཅིང་ནག་པོས་ཆང་མ་སྤྲོད་བྱུང་ཡང་།

བདག་གི་ཡབ་དང་བདག་གི་ཡུམ་ཆེན་ནི།

དེ་ལ་གོམས་ཤིང་དེ་ལ་འབྲེལ་ལགས་སམ།

བདེ་བ་ཟེར་ན་སྤྲུག་གི་གོ་རིམ་ཞིག་

འདྲ་བ་ཟེར་ན་བྲལ་བའི་སྤྱོད་ཅེས།

ཕྱིས་སྤྱིང་འབྲེལ་བའི་འཁོར་བའི་བྱུང་རིམ་དུ།

རང་གི་སེམས་བྱུང་རང་ལ་དབང་ལགས་སམ།

བྱ་ནི་འཁོར་ལོ་ཅིབས་བརྒྱད་ཀྱིན་ཅན་ཡིན།

བྱ་མོ་བད་མ་འདབ་བརྒྱད་ལྗེས་ཅན་ཡིན།

ཡབ་དང་ཡུམ་ནི་ས་དང་གནམ་དུ་ན།

བཟུང་གིས་ཡོད་ཆད་ཡབ་དང་ཡུམ་ལ་འཁོར།

ཉིག་བཤད་འདྲ་བའི་ཚིག་འཁྱོག་འཆལ་པོ་ཞིག
ཡིན་མིན་གཉིས་ལ་སྒྱུར་ནས་བྲིས་ནའང་།
ད་ལོ་དགོད་གཏམ་འདྲ་བའི་དོན་དག་འགས།
ང་ཡང་དགོད་སྒྱུད་འདྲ་བྲིག་བཙོས་བས་སོ།

༡༠༡༥/༠༥/༠༩ཉིན།

ལམ།

འབར་དབྱངས་ཡིག

ཚོར་བ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་ཐིག་ཅིག་བྲིས།
སེམས་བ་སྦྱིད་སྦྱག་གཉིས་ཀྱི་དབྱངས་ཤིག་བཀྲུག
སྤང་བ་མཐོང་མན་གཉིས་ཀྱི་སྒྲ་ཞིག་ལེན།
ཀུན་རྟོག་རེ་དོགས་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ཞིག་འབྲུག།

མི་ཆེ་རྒྱལ་པམ་གཉིས་ཀྱི་ལམ་ལ་བརྟུད།
འཆོ་བ་དར་རྒྱད་གཉིས་ཀྱི་གོམས་བ་སྟོས།

ནམ་མཁའ་ལེགས་ཉེས་གཉིས་ཀྱི་ཟམ་པར་བཞགལ།
ལས་དབང་བཟང་ངན་གཉིས་ཀྱི་རི་ལ་འཇིགས།

དྲིན་ཆེན་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་གྱིས།
མི་གཙང་གཅིན་སྐྱག་གཉིས་ཀྱི་འདམ་ལས་སྦྱངས།
མ་ཙོང་སྦྱངས་དོར་གཉིས་ཀྱི་ལམ་སྤེ་བསྟན།
ཁ་ཚུང་མིག་ཟུང་གཉིས་ཀྱི་རྟེན་སྐལ་ཡིན།

ཡང་དག་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མོངས།
དཔེ་མེད་རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་དོན་གཉིས་པོར།
ལེགས་ཆོགས་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་དོན་ཆེན་བརྟེན།
ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་དོན་འབྲུང་མེད།

སྲིད་བའི་གྲ་གྲོང་གཉིས་ཀྱི་རྒྱལ་ལུགས་བཟུང་།
གྲོང་བའི་གྲན་གཞོན་གཉིས་ཀྱི་མིག་ལ་རྟོག་།
བྱིས་མཆོས་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱི་ཁ་ནས་སྟེང་།
སྟོབ་གྲུའི་དགེ་སྟོབ་གཉིས་ཀྱི་སེམས་ན་གསལ།

ལན་རེར་རྟེན་བཀྱར་གཉིས་ཀྱི་དོན་ལ་འདུར།

ཐེངས་རེར་གྲགས་བསྟོད་གཉིས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྟོ།

ཟླ་རེར་ཡག་བརྒྱན་གཉིས་ཀྱི་སྦང་དུ་རྩོགས།

ལོ་རེར་བདེ་སྦྱིད་གཉིས་ཀྱི་བྱིར་དུ་འཁོར།

དམ་ཆིག་མངོན་སྟོན་གཉིས་ནས་གས་ཆགས་ཤོར།

སྟོམ་བ་དངོས་ལྷགས་གཉིས་ནས་མི་གཙང་བཤོས།

དད་བ་ཁ་སེམས་གཉིས་ནས་རྩི་མས་གོས།

བསྐྱབ་བྱ་སྤངས་སྤངས་གཉིས་ལ་ཏ་ཅང་མོངས།

ཐོས་བ་ཉིན་མཆན་གཉིས་ལ་འབད་བ་དཔེན།

བསམ་བ་འགོ་འདུག་གཉིས་ལ་སྟོ་ཕྱོགས་བྲལ།

སྟོམ་བ་གཉིད་སད་གཉིས་ལ་དེ་བས་དཀོན།

མི་ལུས་འདི་བྱི་གཉིས་ལ་ལག་སྟོང་ཡིན།

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༤༣༤ ལ་ཟླ་སྟེང་།

མཁས་དབང་དགེ་ཚེས་ལ་ཕུལ་བའི་བློ་གྲུང་གི་རྒྱང་ལྷན་

མ་ཙོ་མདའ་

བཤད་སྐབ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན་བསྐྱེད་ས་བ་མཆོན་བཅུ་རྩ་པའི་གཟེ་དཔལ་ཅན།
མཛད་འཕྲིན་ལང་ཚོའི་འདབ་མ་རབ་བཞད་འགྲོ་བའི་གྲུང་སེལ་ཉི་མའི་མགོན།
གསང་གསུམ་གར་གྱི་མཛོན་པར་སྒྲེག་པས་སྐྱ་བཞིའི་གོ་འཕང་ལེགས་བརྟེས་པ།
བསྐྱ་མེད་སྒྲ་མ་དཔག་བསམ་ལྟོན་པས་བདག་སོགས་འགྲོ་བ་སྤངས་ལྷུང་ཅིག

དུང་ཞེན་རྒྱལ་པའི་གྱེགས་མ་འབྱམ་འཕྲོས་དག་རིག་གེ་འགྱུར་བོད་ལ་སྒྲུགས།
གཞལ་མེད་ཤེས་རིག་སྒྲོང་ཆེན་ནམ་མཁའ་རྣམ་དཔྱད་སྒྲོ་ཡིས་དུབ་ཀྱིས་བྱངས།
རབ་དཀར་ལྷག་བསམ་བདུད་ཅིའི་ཐེགས་པ་གངས་རིའི་སྒྲོང་ལ་ཤེགས་ཀྱིས་གཏོར།
བློ་དབང་སྒྲོང་གི་བསྐྱེད་པའི་རོལ་དབྱངས་སྒྲོང་གསུམ་ཁམས་ན་སྒྲོད་ཀྱིས་ལྷོར།

དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་འགག་འཕྲང་བཞུལ་བཞིན་དཀར་སྐྱུག་འབྱམ་གྱི་ཁུར་བོ་ལྷོ།
ཐུགས་རྗེའི་འོད་གྱི་ཞགས་པ་ལྷ་མོ་མ་སྒྲོད་རང་རིགས་ཆེན་དུ་ཕུལ།
འདུན་པའི་ཤུགས་ཀྱི་རྒྱལ་པའི་སྒྲོང་ཆོད་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྒོལ་བཟང་མཁའ་རུ་སྤར།

ལེན་བྱས་དག་ལེགས་ཅིགས་སྟོང་འཁོར་ལོའི་འཇམ་གླིང་ཁྱོན་ལ་པན་བདེ་བསྐྱུན།

བཙོས་མའི་རྩ་བཤ་ངང་གིས་གཏོར་དེ་ལྷན་མེད་སེམས་ཀྱི་རང་མདངས་གསལ།

ལུང་རིགས་རལ་གྱིའི་རྩོད་བལ་ངོམས་བཞིན་རང་དབང་སྟོབས་པའི་རྩལ་བྱགས་འབར།

རེ་བའི་འོད་སྣང་སེམས་ལ་སྒྲོམ་དེ་བྱང་དང་བདེན་པའི་མདའ་མོ་རྒྱ།

གོ་ལྡན་གནམ་ས་འགལ་བའི་བར་ནས་དུས་གསུམ་མཁའ་པའི་རྒྱལ་སྤྱས་ཤིག

འདིར་སྤང་ཆོས་ཁམས་སྤྱུ་མར་རྟོགས་པས་ཤེས་བྱ་མི་ལམ་གར་དང་བསྐྱེབས།

སེམས་བ་ཆོས་ལ་བསྐྱལ་བའི་རྒྱང་གྲུས་འདུས་བྱས་རང་འཆང་ངང་གིས་རྟོགས།

ནམ་མཁའ་ཡངས་པའི་དགྱིལ་འཁོར་དབུས་ནས་ཤེས་བྱའི་རྒྱ་འཛིན་རབ་འབྱུགས་པ།

ཡོན་ཏན་སྤང་ཆར་འཛོལ་བའི་ལང་ཆོ་མཁས་མང་ཁེངས་པའི་དབུས་ན་བཞད།

ཕྱོད་བཞིའི་གྲགས་ཅན་མཁས་པའི་དབུས་སུ་འཆུད་བ་སྤིད་པའི་དབལ་དུ་སྐྱེག

པས་ཁོ་ལ་ལོག་རྟོག་མགོ་བོ་བསྐྱེལ་བའི་རྩྱུང་བ་རྒྱང་གི་སྤྱུ་གྱིའི་རྒྱ།

སྤེབ་ལེགས་ཆིག་གི་ལེན་བཤད་སྟན་མོ་རྩྱུང་བ་མཆོ་བྱང་ལྷ་མོའི་སྤྱ།

ངེས་པ་དོན་གྱི་རྒྱལ་སྤྱས་འཕེན་པའི་སྟན་བ་མ་གྲགས་རང་དབང་ཅི།

སྤང་བཞིན་སྟོང་བའི་མི་ལམ་དབྱེངས་སུ་ངེས་དོན་དབུ་མའི་གནས་ལུན་རྟེན།

དད་བཙུན་དཀར་པོའི་འོད་ཟེར་མཐུ་ལས་ཚོར་གཉིས་ཀྱི་གཏེར་རབ་འབྱུང་བའི།
 ཡུམ་གཅིག་ཇེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་འཇུ་མ་ཞལ་བྱག་སོར་མཉེན་མའི་རྩོལ་པའ།
 ཚོས་སྤྲོད་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་རབ་ཡངས་མཁུན་པའི་ཐུགས་ཀྱི་མཛོད་དུ་སྦྱུམ།
 མ་བཙུན་དུངས་ཞེན་བྱས་པའི་རྩལ་ལྷགས་ཐུབ་དབང་བསྟན་པའི་དབྱིད་དུ་ལྷུམ།

ཀྱི་མ་པངས་སོ་སྦྱ་བྱག་བཙུན་པོས་གཅས་པའི་སྦྱ་སྒོག་རྒྱང་ལ་བསྒྱུར།
 རྒྱེན་ངན་བྱག་རྒྱང་ཁོད་པོའི་སྒྲོང་ནས་ནམ་དཔྱིད་རྩོད་བལ་སྦྱ་གྱིའི་ཆ།
 བདེན་པའི་སྦྱོབས་ལ་རེ་བཙུན་གནངས་བས་རང་ཉིད་སྦྱག་ལ་སྦྱར་བ་ཡིས།
 བཙུན་པའི་ཐུགས་ཀྱི་སྦྱང་རྩེས་ཟེར་མ་སྦྱང་བའི་དབྱིངས་ན་གར་དུ་ཅེན།

འཇིག་རྟེན་ཚོས་བརྒྱད་རྒྱུ་ལ་མ་ཆགས་སྦྱ་མཚོག་ཉ་རྒྱས་རྒྱ་བ་བཞིན།
 ང་དང་ཁྱོད་ཅས་ཕྱོགས་རིས་སྤང་བས་ཚུལ་འཚོས་མེ་ཉོག་རྒྱན་དང་བལ།
 ཁྱིད་སྦྱ་གཤེགས་པས་པམ་ཁ་ཁྱི་འབྲུམ་འཇིག་རྟེན་འདི་ལས་རིང་དུ་བཞུགས།
 དན་གདུང་རྒྱབས་ཀྱི་ངག་རིག་རྒྱང་སྦྱ་གངས་དཀར་རི་པོའི་འདབས་ནས་ཤོར།

2015.1.25

མིག་གིས་འཆོས་པའི་བཅེ་དྲངས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཁྱད་

སྒྲིང་དཀར་བ། མ་ཆུ།

མིག་གིས་ཟིན་ཐབས་བྲལ་བའི།

སྒྲུབ་རྒྱའི་མེ་ལོང་གདོང་གི།

ཡུ་མོ་ཁེར་འབྱར་ཞིག་ལ།

སྒྲིང་གཏམ་ཁ་བ་ཕབ་དགོས།

སེམས་ཀྱི་བར་སྒྲོང་རིང་མོར།

རང་སྒྲིང་ཤར་མར་སྒྲེལ་ཡོད།

ཆིག་གི་ལོ་འདབ་མཆུ་ལ།

ཁྱོད་ཀྱང་འཕྲོད་སྒྲོར་བྱས་ཡོད།

འདི་ནས་པར་ལ་བལྟས་ན།

སྒྲུབ་པའི་རི་བོ་རིག་གི།

རེ་ཆད་མེད་པའི་གདོང་ལ།

འོད་ཀྱིས་གཡལ་མོ་བྱེད་འདྲ།

བདག་ནི་འཁྲེང་བ་ཙམ་ལས།།

གཅིག་ཕྱར་སྤྲེང་བ་ཙམ་ལས།།

མཉམ་དུ་འཕྲོད་བ་མི་ཡོང་།།

ལྷག་དུ་འཇོམས་བ་མི་ཡོང་།།

དེ་དུས་སྤྲོད་སྤང་ཞིག་ལ།།

ཁ་ཤ་ཐུག་ཙམ་འབྱུང་ངེས།།

མགིན་བ་གྲོལ་ཙམ་ཐོས་ངེས།།

ཞལ་གོར་སྤྲེངས་ཙམ་མཐོང་ངེས།།

ཟླ་བ་མཚོན་པའི་ཉི་མ།།

བྱེས་ཁའི་དབྱ་བོ་ཡིན་འདྲ།།

ཉིན་མཚན་ཤོག་སྐྱ་ལྟེབས་ལྟེབས།།

ཟླ་གོར་བྱ་བུ་འགྲིལ་འགྲིལ།།

ཚོ་འདི་གིན་པོ་གིན་པོ།།

མངོན་རྟོག་གཉིས་ནས་འཇབས་པ།།

ཁོ་བོར་མཛད་པ་ས་མེན་ན།

སེམས་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་བྱེད་གས།

དབྱར་གཞུང་ལྗང་ཁུ་འདི་ལ།

ཁ་བ་ནག་པོ་ཞེ་ན།

ན་ཅོག་རྒྱང་གིས་ཟད་འགོ།

སེམས་སོང་ཚུ་ཡིས་བསྐྱབ་འགོ།

ཁྱོད་ནི་ཅི་ནའི་བྱེ་ལེ་བ།

ཁྱོད་ནི་ཁ་བའི་མེ་ཉིག།

ཁྱོད་ནི་སྒྲོ་ཡི་བསྐྱ།

ཁྱོད་ནི་བདེ་ཆེན་དབང་མོ།

ཡིད་བཞིན་གཏན་གྱི་མདུན་མར།

འཕགས་མའི་གཟུགས་ཀྱིས་བྱོན་རྒྱུ་ས།

བྱང་ཐང་བྱང་གི་ཟབ་སར།

བདུད་རྩི་བཞིན་དུ་འབྱེལ་ཤོག།

༡༠༡༧/༣/༡༩ཉིན་མ་རྒྱུ་བྱིས་བ་དགེ་བྱུང་ཅིག

གོ་འཛོལ་ནང་གི་གོ་འཛོལ་དེ་དག།

གདོན་སྒྲ་བོ།

སྒང་གི་ཀྱག་ཀྱོག་བྱ་ཁྱགས་ཤིག་ནས་སུ་ཡིས་ང་རང་མ་བསྐྱས་ཞིང་།
འདྲ་འཛི་ལུར་ལུར་མི་ཚོགས་དབུས་ནས་སུས་ཀྱང་ཁྱོད་རང་མ་ཁྱིད་པར།
ལས་ཀྱིས་བསྐྱོས་པའི་ཁང་མིག་དེ་ནས་ངེད་གཉིས་ཉམ་ཉམ་འཇལ་བ་ཡི།
གོ་འཛོལ་ནང་གི་གོ་འཛོལ་དེ་དག་ད་ལྟ་ད་རུང་བརྗེད་མེད་ཅིག །

བརྒྱད་གཉིས་བཅུ་དྲུག་ལང་ཚོ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཀྱི་སྟེང་ནས་མདོན་ཞིང་མདོན།
ཁ་བདེ་ཆིག་བདེའི་བཞིན་ཤེས་ཟེར་ན་ང་ཡི་ངག་ནས་ཐོན་ཞིང་ཐེན།
གང་ལྟར་མཛེས་སྒྲུང་འབའ་ཞིག་སྒྲོམ་རྗེས་ཞག་མལ་གཅིག་ཏུ་སྒྲུང་བ་ཡི།
གོ་འཛོལ་ནང་གི་གོ་འཛོལ་དེ་དག་ད་ལྟ་ད་རུང་བརྗེད་མེད་ཅིག །

ཕྱི་ཉིན་མལ་ན་མིག་ཟུང་ཀེམ་ཀེམ་མི་ལམ་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་བ་ལ་བ།
ཕྱི་ཉིན་ལོགས་སུ་འཇུག་མདངས་ཤིག་ཤིག་རྗེས་ནས་འཕྲད་མིན་ཟུར་ཅམ་འདྲི།
སྟོན་ནས་ཁ་ཆད་སྒྲ་ཅམ་མེད་ཀྱང་ད་ཡང་སྟོན་ལྟར་གྱེས་བ་ཡི།

གོ་འཛོལ་ནང་གི་གོ་འཛོལ་དེ་དག་ད་ལྟ་ད་རུང་བརྗེད་མེད་ཅིག །

གཞོན་པའི་སེམས་ལ་ཐོགས་རེག་མེད་པ་མཁའ་ཡི་འཇམ་དང་ཨེ་འབྲ་ན།།

ང་ཡི་གཤེས་ལ་རང་འཛིན་མེད་པ་སྟོངས་བ་སྟོམ་དང་ཨེ་གཅིག་གམ།།

གཏམ་རྒྱུད་ཡིན་པའི་འདས་སོང་སྟེ་ན་ད་སྲུང་ལོས་པའི་གནད་ཀ་ཅིག །

གོ་འཛོལ་ནང་གི་གོ་འཛོལ་དེ་དག་ད་ལྟ་ད་རུང་བརྗེད་མེད་ཅིག །

2015•05•13ཉིན་སྟོན་ཁང་དུ་སྒྲུབ།

ལས་དབང་དཀར་སེར་དམར་ལྗང་།

མགར་ཆང་རེ་སྒྲུག་(ཀན་སྟོ)

ཆོར་བའི་ཁྲག་ཅ་སྟོས་སུ་བརྟུག་པས་གཡོ་དང་རྩུན་གྱི་ཆོ་འབྲུལ་བསྟན་སོང་།

ལུས་ཀྱི་རྒྱལ་མོས་བཀའ་ཆད་ཐོག་ནས་སྟོ་བ་ཁྲི་འབྲུམ་སྟོང་ལ་བཞོས་པས།།

ཞེན་པ་ཁ་མོ་གཏིང་ནས་སྦྱེས་ཏེ་བྱིར་མིག་དམར་པོའི་ཉག་ཀ་དེ་ནས།།

ང་ཡང་བྱུང་འགོ་ཁྲོད་ཀྱང་ཆས་སོང་ལམ་ཁ་འདི་ནི་དབང་ཆོད་མི་འདུག

གཏམ་ངན་མི་ཁས་རྒྱུང་ཡན་འཇུག་པས་ལུས་དང་སྟོག་ལ་ན་ཆ་བཟོས་པས།།

མི་སེམས་བཞུས་ན་མར་དང་འདྲ་ལ་བཙོས་ན་གོར་མོ་ཐོ་ལས་མཐེགས་འགོ།
སེམས་སོང་མཛའ་མོའི་བཙེ་བ་མ་དབང་བདག་གི་འཆོ་བར་ལན་ཆགས་མང་ཡང་།
སྒྲི་དོན་མི་འདུག་སྒྲིང་ཡང་མི་ལན་སྲིད་པའི་འཆོ་བ་སྒྲུ་མའི་གར་ཡིན།

སྒྲི་གདུང་ཐབ་མོའི་ཞུ་བས་མ་ཐན་ལས་དབང་འདི་ལ་བྱེད་ཐབས་དབེན་པས།
གསང་བའི་སྒྲོག་མདའ་ཐ་མོའི་མདུང་ཅེས་སྒྲིང་གི་སྒྲོམ་ལ་བྱ་ག་བཏོལ་བྱུང་།
རྩང་གྲོགས་བྱམས་པས་རྒྱལ་ཁམས་ཉལ་སོང་རྒྱང་འཇུ་མ་དགོད་སྒྲུ་འཇུའ་བཞིན་ཡལ་བས།
ཤུལ་ཏུ་བཞག་པའི་སྤྱག་ཡུས་མོད་པོས་འཁོར་བའི་བྱ་ལ་མནར་གཅོད་ཐེབས་སོང་།

བཙེ་བ་ཤ་འདྲིས་པགས་འདྲིས་བྱུང་ཡང་གྲོགས་དང་ན་རྒྱས་སྤང་མིག་བབྱད་པས།
མི་ཡི་བསམ་སྒྲུར་ཞེ་འབྲག་གཏིང་ནག་ཁྲོད་དང་དེད་གཉིས་རིང་སར་བྱིན་སོང་།
སྒྲོད་ཀྱང་མ་རྩུགས་འགོ་ཡང་མ་སྒྲོབས་འཆོ་བའི་བཤུལ་ལམ་སྒྲུ་མོའི་གཞུང་ནས།
རྒྱབ་གཞུགས་ཡལ་སའི་ཉག་ཀ་དེ་ལ་མིག་རྒྱང་མཆི་མས་ལྷ་ཅམ་བྱས་ཡོད།

ཐུ་བ་དོ་རེད་བསྐྱགས་བ།

མདའ་སྐྱག་ཚོན།

མི་ཡི་འཚོ་བ་སྤྱིར་བའི་དག་ལ་བྱངས་ཡོད།

ཕོ་མོའི་བཅེ་བ་ཚོར་བའི་ལམ་ནས་སྤངས་ཡོད།

ཁ་བའི་བདེ་སྐྱག་ལུས་དང་སེམས་ཀྱིས་དགྲོལ་ཡོད།

ཐུ་བ་དོ་རེད་གངས་རིའི་དབལ་དུ་བྱོན་ཡོད།

དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོའི་བྱིན་རྒྱལས་དག་ལ་ཁྱགས་ཡོད།

སྙན་དག་རིག་བའི་གསང་ཚིག་སྒྲོ་ལ་ཁྲོལ་ཡོད།

ལྷག་བསམ་འོ་མའི་རོ་བཅུད་གཤིས་སུ་འཛོམས་ཡོད།

ཐུ་བ་དོ་རེད་གངས་རིའི་དབལ་དུ་བྱོན་ཡོད།

ལྷང་ལྷང་སུ་སྐད་སྒྲིང་བཞིའི་ཁམས་སུ་བྱལ་ཡོད།

ཐབ་ཐབ་བག་ཆགས་མི་ཡི་སེམས་སུ་བཞག་ཡོད།

ཤོག་ཤོག་ན་བའི་དབང་པོ་ཅིག་ཅར་འཕྲོག་ཡོད།

ཟུ་བ་དྲོ་རེད་གངས་རིའི་དབལ་དུ་བྱོན་ཡོད།

གཞན་ཆོག་སྒོང་མོ་བྱེད་པའི་ངལ་བ་མི་དགོས།

དབངས་རྟ་སྒོར་གྱིས་ཉོས་པའི་འགོ་སྒོ་མི་འདུག།

ལད་ཆོས་རྒྱན་མར་འབྲལ་པའི་གོམ་སྒོལ་ཆགས་མེད།

ཟུ་བ་དྲོ་རེད་གངས་རིའི་དབལ་དུ་བྱོན་ཡོད།

ཆེན་པོའི་གོ་གནས་མཆིལ་མའི་རྩལ་བཞིན་དོར་ཡོད།

སྒོ་བ་གསའི་ལས་དོན་ཆེ་དང་སྒོག་གིས་བསྐྱངས་ཡོད།

རྗེས་རབས་སྒོ་བ་ཆོགས་གཅེས་པའི་སྒོག་བཞིན་བསྐྱངས་ཡོད།

ཟུ་བ་དྲོ་རེད་གངས་རིའི་དབལ་དུ་བྱོན་ཡོད།

རྒྱལ་པོ་རྒྱལ་པོ་རྒྱལ་པོ་

- ལག་བ་གཉིས་འབྲང་བས།
- མགོན་པོར་སྐྱབ་བ།
- ས་འོག་གི་རྒྱ་སྐར་ལྟ་བུའི་སྐར་བ།
- བལ་ཡུལ་ལ་ས་འགྲུལ་བྱུང་ཇེ་ས་ཀྱི་སེམས་ཚོར།

ལག་བ་གཉིས་འབྲུད་བས།

ཚོག་ཅུ་ཤེས་རབ་དོ་རྗེ།

ཤེས་ཐོར་སྤབ་བྱ་སྤབ་བྱ་གཉིས་བྱག་བའི་སྤྲ་ལས

སྤྲིང་གཏམ་དག་གཞས་ཀྱི་མདངས་སྤྲ་འཕོས་ཏེ

གྲུན་ཆང་དམར་པོས་བཙེ་བའི་ཁ་དོག་བསྐྱར

ལག་བ་གཉིས་འབྲུད་བས།

སིང་སིང་གི་སྤྲ་དེ་ཅ་ལམ་ཀྱན་ཏུ་བྱུང

མིག་འོད་ལ་མདུད་བ་ཐེབས་ཤིང་

ཁོར་ཡུག་དེ་མི་ལམ་གྱིས་དབྱངས་སྤྲ་བཏང

དུས་ཚོད་ཀྱི་ཅེ་མོར་སྤྲད་ཅིག་གི་འཁོར་བའི་ཐེལ་བ་ཆགས

ཐེལ་བ་དྲངས་མོ་ ཁྲ་གིག་གིག་ཆགས

འཛིག་ཉེན་གྱི་བདེ་སྤྱིད་མ་ལུས་འཛོམས་བའི་ལྷ་ར་སྤྲད་གི་གཞས་ཆུང་དེ

ཡིད་ལ་གཟིགས་དང་རེག་བྱས་བཞེངས

༢༠༡༩.༡༠.༠༩

མགོན་པོར་སྐྱུག་པ།

ཁྱུ་ཁྱུ་བཞོ།

དེ་རིང་གཟའ་ཉི་མའི་ངལ་གསོ་ཡིན་པ་ས

ང་རང་ཡིད་ཚིམ་པ་ཞིག་ཉལ་ཅེས་ཡོད

ཡིད་ཚིམ་པ་ཞིག་ཉལ་རྗེས་གང་དུ་འགོ་བ་དང་ཅི་ཞིག་བྱེད་པར་འཆར་གཞི་གཏན་ནས་མེད

ཡིན་ཡང་ཞོགས་པའི་གཉིད་རབ་རིབ་དང་མི་ལམ་མག་མོག་ལ་རོལ་སྐྱབས

ཁ་སྐྱོགས་མི་གསལ་བའི་སྐྱ་ཀ་འགའ་གྲགས་བྱང

ཞོགས་པར་སྐྱ་ཀ་གྲགས་པ་ནི་ཐག་རིང་གི་མགོན་པོ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོང་བའི་བདེ་ཡིན་པར་

བཤད་པས

ང་འབྲུལ་དུ་ལངས་ནས་ཁ་རོ་སྐྱབས་བདེ་ཞིག་བཀུས་རྗེས་མགོན་པོ་དེར་བསྐྱུག་པ་ཡིན

བྱང་མོ་བཤད་ན

ང་གཅིག་ལུ་ཤོང་ཅམ་གྱི་ཁང་མིག་འདིར

ཐག་རིང་ནས་མགོན་པོ་ཞིག་ཡོང་མི་སྲིད་མོད

སྐྱེ་ཁག་ཞིག་ཁྲ་རིལ་རིལ་

གསལ་ལྟོང་ལྟོང་གིས་གྲགས་པ་ཡུན་རིང་ཞིག་ལ་ཐོས་མ་སྤྱོད་བའི

ངས་པ་ཡུལ་གྱི་བཤད་རྒྱུན་དེར་རྒྱབ་ལགལ་གཏན་ནས་བྱེད་མ་སྤྱོད་བས

༡༩༩༩/༡/༢/ཉིན་དབུས་འོ་ཐང་གཡང་འབྲིལ་ཇ་ཁང་དུ།

ས་འོག་གི་རྒྱ་སྐར་ལྟ་བུའི་སྤང་བ།

འཇམ་དཔལ་དོ་རྩེ།

བྱེད་ཀྱིས་ངའི་མིག་མདངས་ལ་ཞིབ་ཏུ་གཟིགས་དང

མིག་རྒྱལ་གཤོག་པ་ཐོགས་ནས་འཕྱར་དོན་རྟོགས་ཡོང

ང་རང་བྱེད་ཀྱི་ནམ་ཤེས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ

སྤྱི་བ་དང་ཆེ་རབས་ཀྱན་དུ་ཡོད་སྤང་སྟེང

ང་ཡིས་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་ཡངས་པའི་སེམས་པའི་དབུས་ནས

རང་དབང་གིས་གར་བྱེད་པའི་སྤྱིན་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་མོར་དམ་དུ་འཇུག་ཡོད

ངས་མཁའ་དབུགས་ལ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ཆ་དེས་རང་ལ་མི་ལམ་ཡག་པོ་ཞིག་བཟོ་འདོད

དེའི་རྒྱུན་ཀྱིས་

རང་གི་སེམས་ལ་ཁ་བ་འབབ་ཏུ་བརྩལ་ཡོད

2014/11/21མ་རྩུན་མེས། 2015/3/29རྩུ་བཞུགས་བཅོས།

བལ་ཡུལ་ལ་ས་འགྲུལ་བྱུང་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ཆོད།

སྒྲིལ་མ། མ་རྩུ།

ད་ནི་ས་འགྲུལ་བ་མ་ཡིན་པར

མི་རྒྱུས་ས་འགྲུལ་བྱུང

མིའི་ཉམ་སེམས་དང་བ་སྐྱེ་ཡོད་ཆོད་འགྲུལ་བྱུང

ཐ་ན་ཁྱེད་ཅེས་སྐྱབས་སུ་འཛང་བའི་ཞེ་སྒྲིལ་གི་འབྲུ་ཕ་རེ་རེ་འགྲུལ་བྱུང

མེ་འབར་ནས་རྩ་བཞུར་གྱིན་འགྲུལ་བྱུང་བས

ཉམ་རྩུང་གི་ང་ཆོས་ཅི་ཞིག་བྱ

ང་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱི་མདུན་དུ་ཉམ་རྩུང་བས

མེ་ལོང་སིལ་སྒྲིལ་དང་མཉམ་དུ་ཆག་གས་སུ་སོང་རྗེས

མིག་རྩུ་ཁོ་ན་གཏོང་ཤེས་པའི་འགྲོད་བཞགས་ལས

ས་ལ་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲིལ་མོ་མི་བྲད་པར

ལྷ་ལ་རང་གི་སྐྱུག་པས་དེ་མོ་མི་འབྲི་བར་

མེ་ལ་ཐལ་བའི་ཆོན་ཅི་མི་བྱུག་པར

ལྷོ་ལ་རྟུལ་གྱི་མཚོན་ཆ་མི་ཤགས་པར

གནམ་ལ་དུ་བའི་ཕོ་བྲང་མི་བཞེངས་པར

ང་ཚོ་ཅུང་ཙམ་བསྒྲུབ་ན། ང་ཚོ་ག་ལེར་ཐེབས་ན།

2015/4/26མཚན་མོད།

བཙུག་ལྷན་ལྷན་པ།

འཇར་བཞོད་པའི་པ། སེང་ཕུག་རྩ་མཁྱིལ་དོ་ཇ།

བཅོ་ལྔ་ལྷོ་བའི་ནགས་ཆལ་གྱི་གསེང་ནས་འཕྱར་བའི་ཆུ་མིག་དངས་མོ་སྟེ་

མེ་རྟོག་ཞིག་ལྟར་སྒྲིམ་པར་སྒྲུངས་མོད་བྱེ་མ་བཞིན་ས་ལ་ཟགས་སོང་།

མེ་བྱུང་དུ་སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་བ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ་སྒྲུམ་གྱིན།

དེ་འདི་མེད་པར་ལག་མགོ་ཁི་ཚུ་ཚོད་ལ་མི་ལྟ་ག་མེད་ལྟར་

ཕྱི་ལོ་ཉི་མ་ལྷོང་བཅུ་གསུམ་ལོའི་རྒྱ་བདུན་པའི་ཆེས་ཉི་ཤུ་གསུམ་གྱི་

ཕུ་ཆོད་དགུ་བའི་སྐར་མ་ལོ་དུག་མེ

དལ་ཅག་གེར་ ཁུ་སིམ་མེར་ལུས་པའི་མཆན་མོ་ཞིག་

ཅུ་ཆོད་གཅིག་ཅུ་མ་གྱི་རྒྱུ་ལྟ་

ངས་ཀྱང་བྱེ་མ་ལྟ་བུའི་རྒྱ་བ་དེ་རུ་མ་ནས་ཉལ་དགོས་འདུག།

རྒྱ་མཚན་དེའི་རྒྱུ་བས་

བཅོ་ལྔའི་རྒྱ་བ་དེ་སྒྲོལ་མའི་མིག་ཀོང་ན་འཆར་བའི་སྒྲོན་མེ་མ་རེད།

མཁར་བྱལ་སྤྲུག་པོ་ན་ལྷས་པའི་དདུལ་གྱི་ཕོར་བ་དེ་ཡང་མ་རེད།

རྒྱ་བར་ཅེར་གྱིན་ དེ་ལྟར་སྤྲུམ་གྱིན་

ང་རང་ཁེར་རྒྱུ་དུ་ལྷས་པའི་མཚན་མོར་འཐིམས།

༢༠༡༣.༥.༢༩འཕྲོག་ཐང་སྒོང་ཡུལ་ནས། ༢༠༡༥.༥.༢༩ཉིན་བཅོས།

ལེའུ་ནག་པོ།

བེ་དུང་།

སེམས་བདེ་ལ་མ་བབས་པའི་ལེའུ་ནག་པོ་དེ་

ཉི་འོད་ཆག་གྲུམ་ཕོར་བའི་ནམ་རྒྱ་འབྲུག་པ་ཞིག་དང་འདྲ་

སྒོ་དར་མེ་ལྷེས་འབར་བའི་ལེའུ་ནག་པོའི་ནང་དུ་

བྱི་ཆོག་མང་པོ་ཞིག་ལྷགས་ཐག་གིས་དམ་པོར་དབྱུངས་འདུག།

སྐད་སྐད་ཐེ་ཞིག་ཐག་རིང་དུ་འབྱེན

མེ་ལྷེ་ནག་པོ་མེ་མེ་བ་ཡི་ཨ་ལོང་ངོས་སུ

ཉི་ལོད་ཁྲག་ཏུ་འཛར་བའི་ཐིགས་པ་རྟོག་རྟོག་ཅིག

སྐྱོན་དཀར་གྱི་ཡོ་ལང་ལས་རོལ་དབྱངས་འདུས་འོང

རྟོག་བཏགས་གྱི་སྐྱོན་ངག་སྐྱུ་ལ་བྱངས

སྐུ་ཕྱུང་གི་འཛིག་རྟོན་སྟེང་དུ

སྐྱོན་པའི་སྐ་མཁེགས་ཆགས་ཤིང་སྐྱུག་པའི་ན་བྱན་རྒྱ

རྒྱབས་སྐྱུག་པའི་ལེ་ཕུ་ནག་པོ་མེ་སྐྱུ་ཀར་ཁ་བ་བབས

མི་རྒྱལ་གྱི་རོ་གཞོང་སྟེང་དུ་སྐྱུགས་རྒྱང་ལྔ

སྐྱོན་པ་དང་ལེ་ཕུ་ནག་པོ་མེ་ལོ་རྒྱས་མཆམས་སུ

ཁྲག་གིས་དམར་བའི་གཏམ་རྒྱུད་སྐྱོ་ཤོས་གྱི་ཡིག་འབྲུ་དག

ཀར་སྐྱིང་འབྲུད་མཁན་གྱི་རྒྱལ་ཤེས་ཁོ་ན་རེད

ཉི་ལོད་ལྲག་ཏུ་ཕོ་བྲང་གི་རྟོ་ཅིག་ཉིལ་བའི་དུས་སུ

མགོ་དགོས་ནག་ཁ་ཅན་གྱི་གཞོན་ནུ་མ་ཞིག་གིས།
ངའི་གྲིབ་མ་ལ་བཞེས་ཏེ་ཁྱེད་ལོང་ལན་མང་གནང་།

ལག་བ་གཡས་པས་ཨམ་སྐྱག་གཡོན་བ་རུ་རྩལ་སྲོལ་ཞིག་ ཡང་ན། མདོག་འགྱུར་ཤེལ་
མིག་གྲོན་ནས་མཆན་མེད་སྤང་ལམ་ཉུལ་སྤངས་ཤིག་ མི་ཆོགས་འདིའི་གོ་མས་གཤིས་
སྤྱ་ཆགས་འདུག་པར་དངངས་ནས། ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྩམ་ཉོག་ལ་མདུད་བ་བརྒྱབ་
སྟེ། རྩམ་མཁའི་སྐར་མ་བང་དུ་འཐོར་གྱིན་བ་སྒྲོས་བསྐྱངས་བགྱིས།

སྐབས་ཤིག་ལ།
ང་རང་མེ་ལོང་གི་མདུན་ནས་ཡར་ལངས་ན།
ང་ལ་ངང་སྒྲུག་ཡོད་པའི་མཆོ་བྱ་དཀར་མོས།
མེ་ལོང་ནས་དགེས་འཇུག་གི་མཆོད་ཆང་ཕོར་བ་གང་འདྲེན་སྟེ། རྒྱ་མཆན་ནི་ང་དང་མི་
ལམ་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་ཁ་དན་ཞིག་ཡོད་པས།

༢༠༡༩.༠༡༡.༠༡^༢ཉིན།

སྒྲིབ་ཉེ་བ་དེ་དག།

སེང་གཞོང་།

གྲོགས་པོ་ཞིག་གཞི་རིམ་གྱི་སྒྲོབ་རྒྱུ་དེ་གར་ཡོད

གྲོགས་པོ་ཞིག་པ་ཡུལ་མ་རྒྱུ་ན་ཡོད

གྲོགས་པོ་ཞིག་གཙོས་གྲོང་ཁྱེར་ན་ཡོད

གྲོགས་པོ་ཞིག་ང་དང་མཉམ་པོར་ལན་གྲུ་ན་ཡོད

གྲོགས་པོ་ཞིག་ཁྱི་འདུ་ན་ཡོད

གྲོགས་པོ་ཞིག་ཉོས་པེ་ན་ཡོད

གྲོགས་པོ་ཞིག་ལྷ་ས་ན་ཡོད

གྲོགས་པོ་ཞིག་པེ་ཅིན་ན་ཡོད

གྲོགས་པོ་ཞིག གྲོགས་པོ་ཞིག

གྲོགས་པོ་ཞིག་སེམས་ན་ཡོད

གྲོགས་པོ་ཞིག་ཐུན་ནག་བཙོན་ཁང་ནང་ན་ཡོད

གྲོགས་པོ་ཞིག་འཇིག་རྟེན་དཀར་འོག་ས་འདི་ན་མེད

གྲོགས་པོ་རེ་རེ་གསོག་པ་རེ་རེ་ཡིན

ཤ་མིག་གིས་མི་ཟེན་པའི་འོད་ཀྱི་གོང་བུ

ད་དུང་མི་ལམ་དང་མངོན་སུམ་གྱི་བསྐྱེད་ཁའི་སྐྱ་རིས་

རང་ལ་རྟག་ཏུ་ཟུག་ཏུ་སྒྲོད་མཁན་ནི་འདི་དག་ཡིན་ནམ་

ཡིད་རྟོན་ཆོག་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པའི་སྐབས་འདིར་

མཐའ་ན་ཤ་ཁྲག་གཞོས་བཅས་ཀྱི་ཕུང་བོས་ཀྱང་བསྐྱ་བར་བྱེད་པས་

ཆང་རག་ཁོན་ལས་གཏན་གྱི་སྐབས་གནས་ཤིག་རྟེན་པར་དཀའ་

སྟོན་པའི་འཛིངས་སུ་དབྱུངས་པའི་ར་རང་

ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་མངོན་སུམ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་བར་སྒྲོན་ལམ་བརྒྱབས་

སྤྱི་ལོ་2014ལོའི་ཟླ་12པའི་ཆེས་21ཉིན་དེའུ་ཁོན་ནས།

གཟུགས་སུ་མི་གྲུབ་པ་མི་འདི་དག་

ཞར་བཞོད་གཉིས། ཏུ་རྟ། མདོ་སྟོ།

སྟོང་བའི་ཕྱགས་སུ་སྐྱས་པའི་མི་མངོན་པ་མཐའ་དག་

བལ་སྐྱད་ཀྱི་བསྐྱེད་པའི་ཟམ་པའི་འོག་གི་ཆེ་སྟོག་

འཇའ་རིས་སུ་གྲུབ་པའི་བརྟེན་ཆགས་ཀྱི་ལོ་བྱང་

མདོར་ན སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ལས

སྟེ་ལའང་མི་དབང་བ་མཐའ་དག

དོ་ཅུབ མཉམ་ཆད་ཅིག་ཅན་བྱང

ཨ་མའི་རུམ་ཁ་རྩོན་མོ་ནས

རིན་མེད་གཟིགས་འབྲུལ་བྱས་པའི

ནམ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲིག་གསོན་པོ་དག་ཅན་བྱང

ཤར་མོ་བཤད་ན

དོ་ཅུབ ང་རང

ལེ་དབར་ཁྱི་སྒྲིག་ཅིག་གི་མཆོམས་སྟེ

གཟུགས་སྟེ་མི་བྱུང་བས་མ་འོངས་པའི་དོན་དུ

གཉིད་ཀྱང་བཅག་ཏེ

སྤར་གྱི་བྱ་བཞག་དེར

ཤི་འཐམ་རོ་འཐམ་བྱས་ཡོད

14/07/05ཉིན་ཚུན་གསལ་ཞུས་ནས།

མི་ཡུལ་གྱི་དབྱངས་རྟགས་ན་གོ།

བཟ་གིས་བསྟན་འཛིན། སྤང་གསེར་ཁ་མདོ།

རི་ལུང་ཐང་གསུམ་ནས་སྟོད་ཀྱིས་གྲགས་ལོང་བའི་སྤྱ་སྟངས་ཅིག་གིས
མི་ཡུལ་གྱི་ལྷོང་འཇགས་ཁད་ཀྱིས་དཀྲོགས་
ཨ་མའི་ཕྱི་ལམ་དཀྲོགས་
བྱིས་བའི་སྟོང་ལ་བསལ་
རི་མཐོ་ས་དང་ཆུ་གཙང་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་སྟངས་དག་སྟོན་མོ་དེ་གྲགས་དུས་
འབྲི་མོའི་ཀུ་ཅ་སྟོད་
འདོ་བའི་འཆར་སྟངས་ཤོར་
ཆར་མོའི་འབའ་སྤྱ་ལྟར་
གཙང་བོའི་བཟུང་སྤྱ་གསལ་
རྩི་བོའི་མགྱིན་པ་བརྒྱངས་
མི་མང་ས་དང་ཁྱེད་ཀྱིས་ནས་གྲགས་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་སྟངས་དག་དེས་
ཁྱིམ་ཆེན་ཟེལ་གྱིས་མནན་
མི་སེམས་ངང་གིས་བཀྲལ་
ཁྱོད་ཀྱི་སྟོན་ཞིང་འདྲེབས་པའི་སྟོན་སྤྱེས་ཀྱི་སྟངས་དག་དེ་མི་ཡུལ་ལ་སྟོན་པ་ནས་བཟུང་

ང་ལ་མཆོན་ན་པ་མ་གཉིས་ནི་ཉི་ཁྱེད་ཨ་ན་མ་ན་ཡིན།

༢༠༡༤/༥/༢༤ཉིན་ལྷ་ས་ནས།

ང་གནས་ས་གཉིས་ཀྱི་འདྲེས་མཆམས་ན་ཡོད།

འོད་དྲུངས་བྲ། མ་ཆུ།

མངོན་ལ་མི་མངོན་པའི་རྒྱང་རིང་གི་རྒྱང་རིང་དུ།

སྤྲིན་དཀར་ཆེབས་སུ་བཞོན་པའི་སྤྲིན་གཤེད་དེས།

དྲངས་གཙང་གི་རྩི་རད་འཁྱལ་བའི་གདོད་མའི་རྩ་ཐང་དུ།

མཛེས་སྤྱད་གིས་འཕྲོར་བའི་ཕྱིར་དྲན་གྱི་རྒྱང་རིང་དག་གཤེད་མེད་པ་མཛེས།

བྲ་བྲུང་རྒྱ་བའི་བསང་དུད་ཀྱི་སྒྲངས་སྒྲབས་སྒྲོད་ཀྱིས་བསྒྲུར་ཏེ།

ཨ་མའི་གདོད་དང་ས་གཞི་ཡི་པང་ལ་བྱིས་དུས་ཀྱི་གཉུག་མའི་མཛེས་སྤྱད་བསྐྱུས།

དེ་ནི་ཡི་གར་འོང་བའི་སྐྱེག་མ་ཞིག་གི་གོམ་འགྲོས་དང་རི་འདྲའི་མཚུངས་ཨང།

གནས་ས་གཉིས་ཀྱི་འདྲེས་མཆམས།

མི་ལམ་དང་མངོན་སུམ་བར་གྱི་སྤྱི་མའི་ཀྱ་རེ་དང་ཅེད་མོ།

དེ་རིང་དང་སང་ཉིན་ཁྱོད་ཀྱི་ལོ་ཁྱའི་ཆར་ཆུ་དང་ལྗོན་མིང་གི་འདབ་མ་ལེབ་ལེབ།

སྒྲང་བ་རང་ཡན་པའི་མཛེས་སྤྱད་གི་ཟེགས་མ་དག་ཐ་སྟད་ཀྱི་དབྱང་དང་དུ་སྐྱེལ་རིས།

ཆོར་བས་བཟེ་སྟེ་སྟེ་ཁྱེད་ཀྱི་རོལ་དུ་ཕྱན་ཆོགས་དབྱངས་ཀྱི་འགྲུར་ཁྱགས་འཁྲུག།

དམ་ཚིག་དང་ཡི་གེའི་ང་རོ།

<ཁག་གཉིས་ས> གོང་གསེར་ཁ་མདོ། དབང་ལྷག་

སྒྲིང་ཉེ་ཞིང་ཞེ་ལ་སེམ་པའི་ཁ་བའི་འབབ་སྒྲངས་ལ་ཅེར་ནས་

ཐོག་མའི་མི་ལམ་གྱི་བཀའ་མདངས་ལ་ཕྱིར་མིག་ཡང་ཡང་བལྟས་ཤིང་

སེམས་ཀྱི་ལྷོན་ཅེ་ལ་བབས་པའི་བྱེའུ་ཆུང་སྒྲིང་རྗེ་དེར་

སྒྲིང་གཏམ་གྱི་ཁ་བའི་འབབ་ཞོད་སྒྲུག་ནས་སྒྲུག་ཏུ་ཕྱིན་

ཆོར་བའི་ཐེལ་བ་ཉག་སྒྲ་བ་དག་ཕྱོགས་སུ་འཛོར་

སྒྲང་བའི་རི་མོ་སྒྲུག་གྲར་བཀྲ་བས་

ཞེ་ཅ་སྒྲུག་ལ་འདྲེས་པའི་སོ་སྒྲེས་ཤིག་

ཁྱོད་ཀྱི་ཡིད་ལ་སྒྲ་ལེར་འཆར་ཞིང་

ཆིག་གི་མེ་ཏྲོག་ཡིད་འོང་ཞིག་སེམས་ཀྱིས་བཏེགས་པའི་དུས་དེ་ནས་བཟུང་

ཁྱོད་ལ་ཉེ་འོད་ཀྱི་ཆ་ཐོད་འགོག་པའི་

ཁྱོད་ལ་ཡིད་སེམས་ཀྱི་འཁྲག་སྒྲང་དག་བསྐྱོ་བའི་

སྒྲིན་པ་ཡི་ལྷ་མོ་ཡིད་འོང་ཡིད་འོང་ཞིག་བསྐྱེས་ཕྱིང་

འཇང་གྲར་གྱི་གོས་ལྷ་སྒྲིང་ཉེ་སྒྲིང་ཉེ་ཞིག་བཟོས་ཕྱིང་

ཁྱོད་ལ་ས་སྟོད་ཀྱི་ཉི་མའི་བྱེར་མིག་ལྟ་བུའི

ཁྱོད་ལ་མཚན་མོ་ཡི་ཆེ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་བཞིན་གྱི

མའི་རིགས་སུ་མོང་གི་སེམས་ཅུ་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ལྷགས་ཀྱི་མེད་ན་ཡང

རང་བྱུང་གི་སྤང་ཚུལ་སྟོམས་བའི་རང་བཞིན་མི་མངའ་ཡང

ང་ཀྱི་ཁྱོད་ཀྱི་ལྷན་མེད་དྲངས་གཙང་གི་རང་གཤེས་ལ་སྤྱང་ཉེ་མཁན་ཞིག་ཡིན

ང་རང་ཁྱོད་ཀྱི་ཞི་དུལ་བག་ཡོད་ཀྱི་གཤེས་སྟོད་ལ་ཞེ་གཙར་མཁན་ཞིག་ཡིན

ངས་ཁྱོད་ལ་འཁོར་བའི་ལན་ཆགས་དང་ཕྱིག་སྒྲིབ་མི་སྤྱ

ངས་ཁྱོད་ལ་འབྲིག་སྟོད་ཉེས་ཚུལ་དང་ཚུལ་འཆོས་སྟོས་སྤྱག་རྩལ་མི་བཟོད

ང་ཀྱི་བྱ་མཆོ་ལོགས་སུ་བཞག་ནས་ཀོ་གྲོང་མཆི་མའི་སྤངས་མཁན་ཉེ་མིན་ལགས

ང་ཀྱི་མི་ལམ་ཡར་བར་དོར་ནས་སྤྱ་མའི་སྟོང་ཁམས་ཉུལ་བའི་སོ་སྤྱེས་ཉེ་མིན་ལགས

ང་ལ་བྱི་མེད་ཀྱན་ལྷན་ལྟ་བུའི་གཏོང་མོད་ཀྱིས་ཀྱན་ནས་མོངས་ན་ཡང

ང་ལ་སྤྱག་མོ་ལུས་སྤྱིན་བཞིན་གྱི་རང་ལུས་གཏོང་བའི་སྟོབས་ལ་བྲ་མོད་ཀྱང

ངས་ཁྱ་གཉིས་ལ་དབང་ངེས་བའི་འཛིག་རྟེན་རྩུང་རྩུང་ཞིག་བསྐྱུན་ཆོག

ངས་ཁྱ་གཉིས་ལ་ཐོབ་ཐོས་བའི་མི་ལམ་ཞིག་སྟོ་བཟོ་ཡང་ཡང་བྱ་ངེས

ཁེར་རྒྱུ།

ཞི་བདེ་འཛོ། མ་མུ།

ཐག་རིང་གི་གནས་དེ་ནས་

ནམ་ཐུང་ལ་

ང་རང་གཅིག་ཕྱར་ལུས་ཡོད།

མི་ལས་གྱི་དབྱིད་གཞོངས་སུ་འཆར་བའི་བརྒྱན་རིས་དེ་ནི་

གཡོ་རྩུ་ཞིག་ལས་གང་ཡང་མ་ཡིན།

དེའི་དབང་གིས་

ང་ནམ་ཡང་ཁེར་རྒྱུ་དུ་ལུས་ཡོད།

ཐག་རིང་གི་གནས་དེ་ནས་

ཉི་མ་རེ་རེ་

ང་ཁེར་རྒྱུ་དུ་ལུས་ཡོད།

རྒྱུ་རིང་རྒྱུ་རིང་ནས་གསལ་ལ་མི་གསལ་ལ་ཐོས་པའི་སྒྲ་སྐད་དེ་ནི་

མཚན་དུས་སུ་མཆེད་པའི་སྒྲོ་གཞས་ཞིག་ལས་གང་ཡང་མ་ཡིན།

དེའི་ཆེད་དུ་

ང་རང་ནམ་ཡང་ཁེར་རྒྱུ་དུ་ལུས་ཡོད།

བཅེ་བ་དང་དྲུང་བའི་བདེན་འདུག་མི་ཤེས་པའི་སྤྲིང་གཏམ་རལ་གྱི་འདྲ་བོ།

སེམས་ཀྱི་གཏིང་ལ་ལྷང་ཐེངས་རེར

ན་ཟུག་གིས་ལུས་པོ་ཡོངས་ལ་མནར་གཅོད་གཏོང་།

མ་འོངས་བའི་ཉི་མ་རེ་རེ་ཡང་རང་ཤུགས་ཀྱིས་སེམས་པའི་དབྱིངས་སུ་འཐུམས་ཡོང་།

དུས་ཀྱིས་བདས་སོང་བའི་ལོ་རྒྱ།

ཚུ་བོ་ཅི་བཞིན་རྒྱུང་དུ་བཞུད་ཅིང་མག་མེད་དུ་སྤྱར་སོང་ན།

རེ་སྤྲུག་གི་སེམས་འདུན།

རེ་ཆད་ངང་བསྐྱར་དགོས་བ་ལས་བྱ་ཐབས་ཅི།

སང་ཉིན་ཡང་བསྐྱར་ཉི་མ་སེར་བོའི་འོད་མདངས་མཐོང་ཡོང་།

དེ་ནི་རེ་བ་གཞན་ཞིག་རེད། ཆོར་བའང་གཞན་ཞིག་རེད།

ཡིན་ཡང་སང་ཉིན་ཕྱིར་ཤོན་གྱིས་ཆོས་ཁ་བསྐྱེད་ཆོག

ཉི་མའི་འོད་མདངས་དང་བསྐྱེད་ནས་མེ་ཉོག་གདབ་ཆོག

དུས་ཆོད་ཀྱིས་ཟས་སུ་སྤྱད་པའི་མི་ཆེ།

སྤྲུག་པ་ལྟར་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འཐེབས་དུས།

གོ་མ་པའི་འདེགས་འཛོག་སྤྲུག་ལོང་གི་ཁྲོད་ནས་དལ་ཅག་གེར་ལུས།

གཏན་འཁེལ་མི་སྤྱབ་པའི་གནས་བབ་འོག

སུན་སྤྲང་གི་ཕོ་བྲང་བཞེངས་སྤིང་།

དཀར་སྤྲུག་གི་ཁུར་བོ་ཁུར་ནས་དཔའ་སྤོབས་ཀྱིས་ལམ་བུ་ཞིག་འཛོལ་དགོས།

ངར་ལྷགས་ཀྱིས་རྒྱང་ལ་སྒྲོད་དགོས།

སང་ཉིན་ནི་རེ་བས་བཏེགས་པའི་གསེར་གྱི་ཕོ་བྱང་རེད།

३०७५.८.३०३६।

མིག་ལྟས་བྲིས་པའི་ཁ་དོག་ཅིག

མི་རྒྱུད་གི་ལེན་བཞི་བ། མངོས་རིས། མ་ལྟ།

དོ་རྒྱལ་ཁེར་མོ་ཡིན

མཚན་མོ་ཞིག་གིས་རུམ་ཡོད

སྐར་ཆོག་ས་གྲེས་བྲིས་པའི་མཆན་མོ་གཅིག་

ཐུན་ནག་གི་ཁ་དོག་ལས་པར་བསྐྱལ་འགོ་བཙུངས་

དུ་བ་དང་ཆང་སོགས་གམ་ལ་བཞག་ཡོད

དེ་དག་ནི་སྒྲུང་བ་སྐྱུ་ལུང་གི་ལྷན་པ་ཡིན་པ་རྟོགས་ཡོད།

ཕྱི་ལམ་ན་མེད་པས།

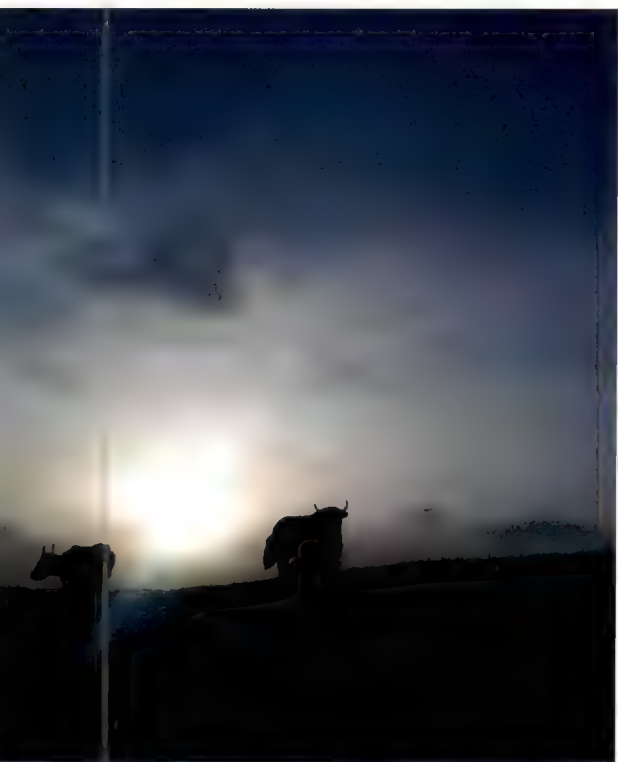
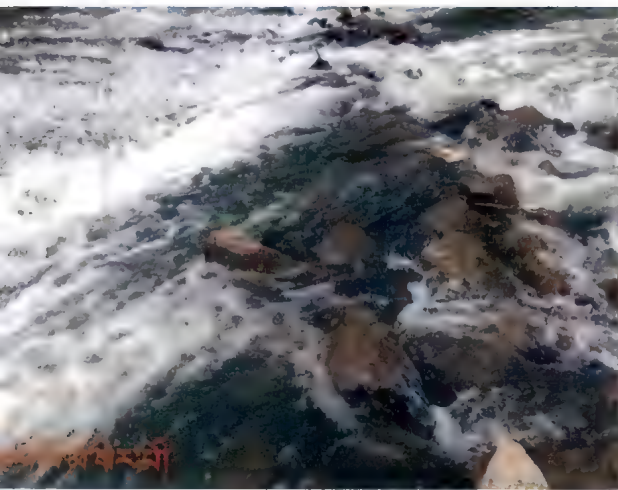
དེ་དག་བདག་གིས་གཏོང་མི་སྲིད་པའི་སློབ་འདྲ་རེ་རེར་བཅིས་ཆོག

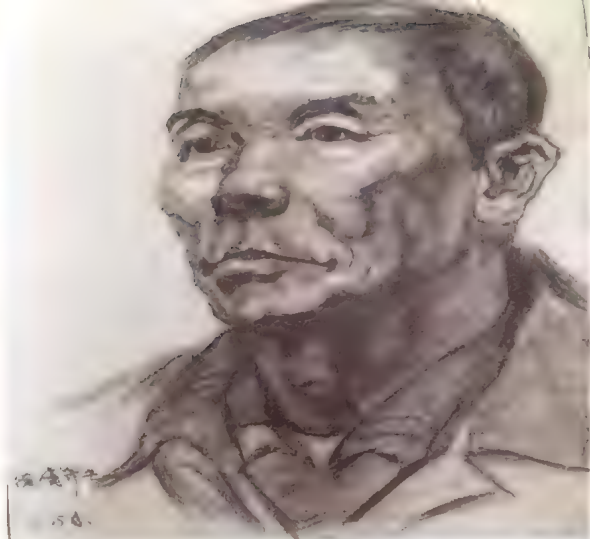
དབུགས་རིང་རེ་འབྲིན་ཞོར་སྟོ་བ་ལྷང་ལྷང་སྟོགས་པར་བྱས།

མཐའ་འཁོར་གྱི་མི་དག་སྔ་མོ་ནས་གཉིད་དུ་ཡུར་འདུག།

སྤྱི་ང་རང་ཁྱུག་པར་སྤྱལ་དུ་བཅུག།

དུས་ཚོད་ཡིན་ནམ་སྟོ་བ་ཡིན།





ཕ་གསུང་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་

- ག་ལེར་བཞུད་རོགས། སྤྱང་ཉེ་བའི་མི།
- འཆོ་བའི་མེ་ལོང་།
- གང་ན་ཡོད།
- མོ་དེའི་དབྱར་ཁ།.....

ག་ལེར་བཞུད་རོགས། སྤྱིང་ཉེ་བའི་མི།

རི་སྤོན་འཕྲིན་ལས།

ལོ་ཟླ་ནི་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ལ་པར་པར་བཞུད་ཅིང་། མི་ཆེ་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་ཆར་གྱིན་ཡོད།
རང་ཉིད་ལ་འཆོལ་སྟེག་ཡོད་པ་དང་རང་ཉིད་ལ་འགོ་སྟོགས་ཡོད་པའང་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པས།
ཁྱོད་རང་ག་ལེར་བཞུད་རོགས། ལོ་ངོ་འདི་དག་ལ་ཁྱོད་རང་འདི་ལུས་ཀྱི་ཉེ་ས་དང་སེམས་
ཀྱི་ཟབ་ས་ན་གནས་ཡོད། ཁྱོད་རང་འདི་ཉེ་སར་གནས་པའི་ལོ་ངོ་འདི། ཡང་ན་ཟླ་ངོ་འདི་དག་
ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ནམ་ཡང་བསྟོར་ནས་ཡོད། སེམས་ཀྱི་ཁྱོ་ས་ནས། མིག་གི་མཐོ་ས་ནས།

མི་ཞིག་ལ་དགོས་པ་ནི་རང་ཉིད་ལ་དབང་བའི་འཆོལ་བ་དང་བདེ་སྤྱིད་ཡིན་པས། ཁྱོད་ཀྱིས་
ཀྱང་ཅིས་ཀྱང་དེ་འདྲ་ཞིག་བཅའ་ན་འགྲིག། ཁྱོད་ལ་དབང་ངེས་པ་དེ་དག་ནམ་ཡང་དབང་
ནས། བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་འཆོལ་བ་ཞིག་དང་འཇུ་མ་མཐོང་ས་ཤིག་ཡོད་ན་འགྲིག། ཁྱོད་ཀྱི་མ་འོངས་
པ་དང་ད་ལྟ་བའི་ཆེད་དུ། ཁྱོད་རང་ཅིས་ཀྱང་སོང་ན་འགྲིག། ལོ་ངོ་འདི་དག་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་མི་
ལམ་དང་ཕྱགས་བསམ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཉར་བ་དེ་ནི་གཞི་ནས་ལེགས་འབྲུབ་སྤངས་སོང་བ་རེད།
ཉེན་འབྲེལ་ཞུ། སྤྱིང་ནས་ཉེན་འབྲེལ་ཞུ།

ད་ནས་བཟུང་ཁྱོད་ལ་རང་དབང་གི་ནམ་མཁའ་ཞིག་ཡོད་པར་སྒོམ། ནམ་མཁའ་འོས་སུ་
 ཉག་ཏུ་གནས་པའི་བཅེ་དྲུང་གི་འཇུ་མ་མདངས་ཤིག་ཡོད་པར་སྒོམ། འཇུ་མ་མདངས་དེ་ནི་
 དགོད་སྒྲ་དང་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་རང་ནས་འཆོ་བར་ཤོག། འདི་ནི་ངའི་སྒོན་འདུན་ཡིན། དེ་བ་ཡིན།
 དག་འདུས་དགོད་རོགས་བྱེད་མཁན་དང་སྒྲོ་དུས་སྤྱག་རོགས་བྱེད་མཁན་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་
 རང་ལ་ཆེས་ཉེ་བའི་མི་དེ་རེད། ཁྱོད་ལ་དབང་བ་དེ་དག་ནམ་ཡང་མི་གཏོང་བར་གྱིས་ཤིག། ཁོ་
 ཆོ་སོང་རྗེས་ཁྱོད་ཀྱིས་གཞི་ནས་དེ་དག་གི་འཇུ་མ་མདངས་དང་ཐོད་ཁོལ་ཆོར་མོད། དེ་དུས་
 ཡོད་ཆད་འདས་ཟིན་པས་ཁྱོད་རང་འགྲོད་ཀྱང་འཕྱི་སོང་བ་རེད། སྤུ་མོ་ནས་གསྐྱེག་གིས་
 ཤིག། འདི་ནི་བདག་གིས་ཁྱོད་ལ་སྤྲོད་ཉེ་བའི་སྐད་ཆ་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་ཕུལ་བ་ཡིན།

ནམ་ཡང་འཁར་ར་དང་བཟོད་སྒོམ་མེད་པར་མི་ཞིག་གནས་དགོས་པ་ནི་གཏན་དུ་མི་སྲིད་པ་
 ཞིག་ཡིན་པས། ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་འཁར་ར་དང་བཟོད་སྒོམ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཞོར། རང་ཉིད་ཀྱི་
 འཆོ་བ་དང་འཆོ་བའི་ཁ་དོག་ལ་ཀྱུ་ཡངས་རེ་བྱེན་ན། ཁྱོད་ཀྱི་འཆོ་བ་དེ་ཡང་ནམ་ཡང་འཇུ་མ་
 མདངས་དང་དགོད་སྒྲས་སྤྱབ་པའི་འཆོ་བ་ཞིག་ཏུ་མི་འགྱུར་བའི་ངེས་པ་ག་ལ་ཡོད། དེ་བས་
 ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་དག་གཅེས་སྦྱོང་དང་དམ་འཛིན་གྱིས་བར་གྱིས།

ནམ་རྒྱུན་རང་ཉིད་ལ་ཁོམ་ལོང་རེ་བྱུང་ན། དཔེ་དེབ་རེ་སྒྲོག་པ་ནི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་ཡིན་པས།
 ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་བོད་ཡིག་དང་རྒྱ་ཡིག་གང་རུང་གི་དཔེ་དེབ་རེ་བསྐྲགས་ནས། རང་ཉིད་ཀྱི་
 མི་ཆེ་ལ་མཛེས་སྤྱག་གི་བར་སྦྱོང་རེ་བསྐྲན་ན་ཏུ་ཅང་འགྲིག་སྟམ། ཁྱོད་ཀྱིས་བོད་ཡིག་དང་

འཇིགས་ལས་མི་ཡུལ་ལ་བྱིར་མིག་བཞག་པ་ཇོགས་མཐའ་མེད་ལ། འགའ་ཤས་ནི་འབྲུལ་
ལག་གི་ཆག་འཇིགས་ཀྱིས་མི་ཆེ་བྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་རེ་རྒྱུ་ལ་དགོས་པ་ཡང་གངས་མེད་ཅིག་ཡོད།
དཔེར་ན། མི་ཆང་མའི་རང་རང་གི་མི་ལུས་འདི་མེ་ཉོག་ཅིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཟང་ན། དེ་
ལ་ཚུ་ལུད་སོགས་ཀྱིས་གཉོར་སྐྱོར་བྱུང་མིན་གྱི་དབང་གིས་མེ་ཉོག་གི་བྱང་ཆད་དང་སྐྱེ་
འཆིའི་དུས་ཡིན་སོགས་ཀྱང་གཞི་ནས་མི་གཅིག་པར་ཆགས་ཀྱིན་ཡོད་པ་གན་རེད། དེས་
བྱིར་མི་སྤྱི་ཡིན་ཡང་རང་གི་ལུས་བྱང་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་དངོས་སོ་དེ་ཡིན་
པས། འདི་ལ་གཅེས་སྤྱོད་པ་ནི་མིའི་གཞི་ཅའི་ཅ་དོན་ཞིག་རེད་དོ།

མི་ཆེ།

མི་ཆེ་ནི་འབྲུལ་བྱང་གི་ཡན་ལག་དག་གི་འཁོར་བསྐྱོད་ལ་བརྟེན་ཏེ་གནས་
བཞིན་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ། སྤྱི་མཐུན་གྱི་ཆེ་ཆད་ལ་མ་སྐྱེབས་ཀྱི་བར་དུ་སོ་སོའི་སྤྱོད་ལས་ཀྱིས་
བཞོད་པའི་འཇིག་རྟེན་དཀར་དོགས་ལ་ཡང་རིང་མུང་གི་ནུས་གངས་སྒྲ་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡོད་
མོད། དེ་ནི་སྐྱེ་འགྲོ་སྐྱེ་ལ་ཡོད་པའི་ཐུན་མོང་གི་ལས་སྒྲ་ཞིག་རེད། འགའ་ཤས་ནི་བར་ཆད་
ཀྱི་རྒྱུན་ལས་དུ་ཞོར་ནས་མ་བསམ་བཞིན་དུ་འཇིག་རྟེན་ལ་ཁ་འབྲུལ་དགོས་པ་ཡང་མང་སོ་
ཡོད། དེ་དག་ནི་ཉ་ཅང་པངས་སེམས་ཀྱི་གནས་སུ་འཁྱུང་སྟེ། རྟེན་དཀར་བའི་མི་ལུས་འདི་
ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོད་ཆད་ནས་ཡོད་ཆད་ཡིན་དེ། འཇིག་རྟེན་ཉིལ་སོ་འདི་གོམ་པས་གཞལ་
ཡང་། རྣོར་གྱིས་བཀང་ཡང་། རང་གི་མི་ལུས་འདི་གཅིག་ཏུ་ལས་རྟེན་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད།
དེས་བྱིར། འདི་ལ་ཆོས་འཇིག་རྟེན་གང་རུང་གི་རིན་ཐང་ཞེ་སྟོབ་བདེ་བ་ཞིག་མ་ལོན་པར་མགོ་
བརྩམས་པ་ཅམ་ནས་ཉེས་ལམ་དུ་ཞོར་ན་སྤྱི་ལ་ཡང་པངས་སེམས་ཡོད་དེས་སོ།

བདེ་ཐང་།

མཐོ་སྒྲ་ཅེ་ནས་དམའ་རྒྱ་མཐོ་ལ་བར་དུ་སྤྱད་ལ་ཞུགས་པའི་ནད་འབྱས་བསྐྱར་བའི་བྱར་
གཟེར་སྤྱན་བྱ་ཅམ་ཡང་མེད་པའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་རེད། མི་ཚོར་ལུས་ཁམས་བདེ་
ཐང་ཡིན་པ་ནས་དགའ་སྤྱད་གི་སེམས་འགྲུ་མང་པོ་མཐའ་མེད་དུ་འཕྱོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད་ལ།
སྐབས་དེར་མིས་འཛོལ་བྱས་ཀྱི་མངའ་ཐང་ཡང་མཐའ་མེད་དུ་རྒྱས་ཆོག་པའི་སྐབས་དེ་རེད་
ལ། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེའི་རེ་འབྲས་ཡོད་ཆད་མཛོལ་གྱུར་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་དེ་སྤྱོད་ལ་འབད་
འབྱངས་ཀྱི་གོ་རིམ་རྒྱད་པའི་དུས་ཚིགས་དམར་དམར་པོ་ཡང་དེ་དུས་རེད། ན་བླ་སྤྱན་བྱ་
ཞིག་ལུས་ཀྱི་སྤྱ་སྤྱང་ལ་འཇུ་ལ་བ་ནས་བཟུང་། སེམས་ཀྱི་འཆར་ཆ་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱང་ཕྱི་རོལ་
དུ་རྒྱ་མཚམས་ཆད་དེ་ན་བླ་གི་ངོ་པོར་མི་བལྟ་རང་ལྟར་ཐུག་གིན་ཡོད་པ་ནི་ནད་ཀྱིས་
མནར་སྐབས་སུ་ཉམས་སྤོང་གིས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེས་ཕྱིར་མིའི་རྣམ་དཔྱད་ནི་བདེ་ཐང་
ཁོ་ནའི་སྐབས་སུ་སྤྱོད་སྤོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ལྟ་བུ། བདེ་ཐང་ནི་མིའི་འཆོ་བའི་མཐར་ཐུག་
གོ།

འཕྲོད་བརྟེན།

བདེ་ཐང་གི་ལུས་ཁམས་ཤིག་གཉོར་བ་ལ། ནམ་རྒྱུན་འཕྲོད་བརྟེན་ལེགས་
པོ་ཞིག་བརྟེན་ཐུབ་པར་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། རེད་དེ་འདི་ལ་ཡང་ཕྱི་རྒྱུན་ནང་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་
གིས་སོ་སོའི་བདེ་ཐང་ལ་ཡང་མཇུ་བ་སོ་སྤྱོ་བའི་གངས་ལྟར་ཡོད་པ་ཡང་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་
ཆེན་པོར་བལྟས་ཅམ་གྱིས་ཤེས་ཐུབ་པ་དེ་རེད། སྤྱིར་སྤྱོད་ལས་ཀྱི་སྤྱིག་འབྲས་དང་ད་
བསགས་ཀྱི་རྒྱུན་དབང་སོགས་རང་དབང་དུ་ཡོང་དགའ་བའི་ཉེར་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་གིས་མིའི་

གསེར་དེའུ།

འཆོ་བར་ཁམ་རྟགས་འགོད་ཀྱིན་ཡོད་མོད། དེ་ནི་སྤྲིག་སྦྱོང་གི་སེམས་ཆོས་ཀྱིས་གཙང་
སེལ་བྱེད་དགོས་པ་ལས་འོས་མེད་མོད། དེ་ཙམ་ཀྱིས་ཀྱང་མ་ཆད་བར་ཕྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་
ཀྱིས་མ་ཐེག་པའི་ཞན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་སོ་སོའི་ལུས་ཁམས་ལ་བདེ་ཐང་གི་གོ་
སྐབས་ཚོས་ནས་མི་ཆེ་སྟག་ལ་ཟད་ཀྱིན་ཡོད་པ་མང་མང་རེད། ང་ཆོས་རང་ལུས་འདི་འབྲུལ་
ཕྱང་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་རྒྱ་གལ་ཆེ་ལ། ལྷག་ཏུ་གསར་བཞིན་བྱེད་རྒྱ་མེད་པར་འཛིག་རྟེན་ན་ཏེ་
ཅང་དགོན་པའི་འབྲུལ་ཕྱང་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བོར་ངོ་འཕྲོད་དགོས། དེ་ལྟར་ཤེས་ཆེ། སུ་
ཡིན་ཡང་ངེས་པར་དུ་ཏེ་ཅང་དགོན་ལ་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་ལུས་རྟེན་འདི་ལ་གཅེས་སྤྲུལ་
བྱེད་ངེས་ལ་བྱེད་ཀྱང་རིགས་སོ།།

2014/12 /25

གང་ན་ཡོད།

གཙང་བ་ཤེར་སྟག

རྩ་བར་དུ་ཉི་མཱ་ཤོང་བའི་བྲེ་སེར་འཕྲོང་གི་ཁྱུ་ཆོགས། མིག་བཞིས་ས་གཞི་
སྟུལ་བའི་འདོ་རིགས་རྟ་ཕོ་ལྱར་ཆ་ཐོགས་ཤིང་རྩི་སྟུ་ལེན་པའི་སྟག་ཤར་གཞོན་ཟུ། འབའ་
སྤྲུལ་གནམ་ས་གཡོ་བའི་གཡང་དཀར་ལུག་ཁྱུ་གཡང་གི་མཆོ་མོ་འབྲེལ་སའི་སྤྱ་ཞན་དུད་པ་
ཅན། དགོ་དགོ་བཞོ་དབྱངས་ངག་ལ་བདེ་བའི་མ་དང་སྟུ་མོ། དུང་། སྦྱིད་ཕུ་རིག་གསུམ་

མགོན་པོ་ཆེ་བས་སྒྲིལ་ཁྱེད་ལ་མཆོག་སྤྱད་དཀར་ཅམ་པ། དཀར་ཡོལ་སྤྱད་གཤོག་
 ཐེམ་པ། བདག་གི་འཕྲོག་སྤྲེའོ་ཞོ་འདྲ་པོ། བདག་གི་པ་ས་མར་ལོ་འདྲ་པོ། ཉ་འདྲོ་བ་བརྒྱགས་
 ལུལ་གྱི་རྒྱལ་ལྟར་ཡལ་གྱིན་པ་འདི་དག་དུས་ད་ལྟ་གང་ན་ཡོད།

མེས་པོ་ནས་བརྒྱད་པའི་སྲོལ་དང་ཆ་ལྷགས། ཨ་པས་སྤྱིང་བའི་རིགས་དང་
 དུས་པ། རྩོ་མོས་བཤད་པའི་གནའ་གཏམ་རིང་མོ། ཨ་མས་བསྐྱབས་པའི་ཨ་མ་ཆར་མཆར་
 དགྲ། དྲུང་བྱམས་སྤྱིང་རྩེ། ལས་རྒྱ་འབྲས། གན་བཀྱར་རྒྱུང་བྱམས། རྩོ་ཆ་ཁྲེལ་ཡོད། དུས་
 རྒྱུན་དུ་པ་ཡིག་སྦྱོང་མཁན། ཉམ་ཡིན་དུང་པ་སྐད་འཆད་མཁན། བྱི་ལ་འགྲོ་དུས་པ་གོས་གྲོན་
 མཁན། ཉན་ལ་སྦྱོང་དུས་པ་ཟས་གསོལ་མཁན། ཅི་ཞིག་བོར་སོང་བ་ལ་སེམས་ཁྲལ་གནང་
 མཁན། གང་ཞིག་འཆོལ་དགོས་པ་ལ་སྤྱགས་སེམས་བཞེས་མཁན། ཁ་དོན་མཚུངས་པའི་
 རིགས་ཀྱི་གཅེས་སྤྱག་ལག་ལེན་བསྟར་བའི་རིག་པའི་དཔའ་པོ། མེས་པོའི་གསོལ་ལོར་ལ་
 རྩོག་བརྩིས་མི་གཏོང་ཞིང་། རྩོན་པའི་ཞལ་ངོར་མཇུག་མོ་མི་ཀེར་བའི་པ་བཟང་གི་བྲུམ་
 བཟང་གི་རྒྱད། *བརྒྱ་བཤད་ཀྱང་རྒྱ་བ་དོ་ཅན། གོས་ཐེད་ཀྱང་ནང་མ་སྤྱག་ཅན་* ཀྱི་ཕྱི་རབས་
 པ་ཆོ་དུས་དེང་སང་གང་ན་ཡོད། གང་ན་ཡོད།

མེད་འེད་བྱུང་ཁ།

ལྷ་ལྷ་ལྷ། མ་ལྷ།

བྱུང་མོང་བཤད་ན་ཁྱོད་རང་བད་རྒྱལ་མེད་པའི་གནས་དེར་སོང་ནས་ཉིན་
ཅི་ཅམ་ཞིག་འགོར་སོང་བ་པའི་ཡང་མ་ཤེས་མོད་འོན་ཀྱང་པའི་སྒྲུང་དོར་ཁྱོད་མེད་པའི་ཉིན་
འདི་དག་ལ་ནམ་རྒྱུན་དང་གཏན་ནས་མི་འབྲ།

རྒྱ་མཚན་ཁྱོད་མེད་དུས་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་སེམས་དོགས་སུ་ན་ལྷག་གི་ཆོར་
བ་ལྷི་ལ་བྲན་གདུང་གི་མེ་ལྷེ་བྲག་ཏུ་འབར་ནས་མཛེས་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་བར་ཆད་བྱས་ཡོང།

ཁྱོད་ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན་གཞན་ཀྱི་མི་ཆེད་ལམ་གྲོགས་སམ་ཡང་ན་
བཅེ་བའི་མེ་རྟོག་འབྲུལ་སའི་དགའ་མ་ཡིན་འདུག འོན་ཀྱང་། ང་ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན་
བཅེ་དུང་འདིའི་ཡང་སྤྱང་མ་རྟོགས་པའམ་ཡང་ན་བཅེ་དུང་གི་དོ་བོ་མ་ཤེས་ནི་མིན། ཡིན་ན་
ཡང་ལས་ཀྱི་བསྐྱལ་བ་མེད་ན་སེམས་དང་བསམ་བ་མ་སྒྲུན་དུང་མཐའ་མར་ཁ་ཁར་ལོག་
འགྲོ། ངའི་སེམས་བསམ་པའི་སྤྱང་ནས་ཆེས་རྒྱས་མངའ་ཆེ་བའི་ཁྱོད་རང་བྲན་གིན་འདུག།

ཆར་ཆུ་མོད་པའི་ཉི་མ་འདི་དག་ལ་ངའི་སེམས་སུ་ཡང་ན་བྱག་གི་ན་
བྱན་ཞིག་ལང་ལོང་འཐིབས་པ་འཕམ་ཡང་ན་བྱན་པ་དང་གདུང་བས་མཉན། ཁྱོད་ཀྱི་བཤད་ན་ང་
ནི་མི་བྱ་ཡ་རབས་ཞིག་རེད་ཟེར་ནས་ང་ལ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བཤད་ཁྱོད་ལ་སྐྱོང་ཡང་ཁྱོད།

གང་སྐྱར་ངའི་རང་ཉིད་ལ་སྒྲིམ་ཆིག་ཅིག་བཀོད་ན་ང་ལ་དངོས་ནས་སྒྲེར་
སེམས་ཆེ་འདུག རྒྱ་མཚན་ཁྱོད་རང་ཆེས་རྒྱས་མངའ་ཡོད་པའི་ཁོ་བོ་འཕམ་ཡང་ན་མི་ཆེའི་
མདུན་མ་བཙོལ་ས་ཡོད་པ་རྟོགས་བཞིན་དུ་ངའི་སེམས་སུ་ཉར་བ་ནི་ཁྱོད་རང་ལས་མི་
འདུག་པས་ཡིན་ནོ།

དེ་བས་ལས་དབང་གི་བདག་པོ་ལགས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱམས་བཙུན་
གྱིས་གཟིགས་ནས་མོ་རང་ལྟར་དུ་བདེ་ཉག་ས་ཡོད་པའི་རྫོང་མཁར་དེ་དུ་སྐྱེལ་རོགས་ངའི་
སེམས་ཀྱི་ཁོ་མོའི་ཆོར་བ་མི་ཤེས་མོད་འོན་ཀྱང་ངའི་སེམས་ནས་ཁོ་མོ་བྱན་བཞིན་མཆིས།

2014ལོའི་ཟླ6པའི་ཆེས་17ཉིན།

མཚན་མོ་སྒྲིག་པ།

བཀྲ་ཤིས་དོ་ཇེ།

སུན་པ་མང་པོ་སྐྱ་གཅིག་ཏུ་སྡེབས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་དང་ནང་གི་ཁམས་དང་སྤང་བ་
མཐའ་དག་ནག་འཛོམ་མེར་བཏང་ཡོང་དུས། ལག་ཏུ་འོད་སྤང་ཐོགས་མཁན་གྱི་མི་བོ་དག་
སུན་པའི་སྐབས་ཀ་གང་རུང་ནས་མཛོན་འོང་ཞིང་། སུན་ནག་སྤྱིང་མཁན་གྱི་མཐའ་མི་ལག་འ་
ཞིག་ཀྱང་མིག་གི་རྒྱལ་མོར་འཚང་ནས་ཡོང་སྟེ། དེ་ནི་ཟེན་ཐབས་མེད་པའི་མི་ལམ་ཞིག་
སྟེག་གིན་པ་དང་ཀུན་ནས་འབྲ་བར། སུས་ཀྱང་རང་རང་གི་སྒོ་རྒྱ་འདོམ་པས་གཞལ་མ་སྟོང་།

བྲང་མོར་ལབ་ན། མཚན་མོ་ཡོད་པས་ད་གཞོད་ཁྱེད་ཀྱི་ཆོས་ཉི་མའི་བཀའ་བྲིན་ཆོར་འོངས་
ཤིང་། སུན་འཛོམ་ཡོད་པས་ཤེས་རབ་ཀྱང་འགྲན་རྒྱལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཡོང་། དེ་ནི་
བདག་གི་སྟོང་ཉི་བའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཆོགས་དེ་རིམ་ཞིག་། འབྲས་བུ་མ་མཐོང་ན་རྒྱ་ཁས་མི་
ལེན་པ་ལྟར་དུ། རང་ཉིད་ལས་སུ་ཡང་ཆད་མར་མི་བཅི།

མཚན་མོའི་ཁེར་སྐྱ་དང་རེ་ཆད་ཀྱི་སྤང་བས། མི་མང་དག་ཅིག་གི་འཇིག་རྟེན་
ལ་རྫོགས་ཆིག་བཀོད་སྟོང་ཞིང་། མཚན་མོའི་སྤྱིང་འཇགས་དང་འཇིགས་སྐྱག་གི་ཁམས་
ལས་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ངོ་བོ་བསྟན་སྟོངས། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་དེ་སྟེ། རང་

འཕགས་ལུགས་ཆོག་པའི་ཆེས་སྒྲིབ་བཏང་གི་སྒྲུབ་བཞེས་ཀྱི་འདོད་ཀྱང་། དོན་དུ་མི་ཆེད་
མོངས་སྒྲོད་འཁོར་བར་སྒྲོད་དགོས་པའི་བདེན་པ་ཉིད་ཡིན་འདུག་ཨང་།

ཐུན་ནག་གི་རྫོབ་མཐུག་ནས་མཐུག་ཏུ་བྱེན་ཅིང་། སན་ཚུན་གྱི་ཁ་ངོང་རེ་ནག་ཏུ་གྱུར་
སོང་ལ། མིག་ཤེས་ཀྱིས་ཀྱང་གཟུལ་འཛིན་གྱི་སྒྲོབས་འོར་ནས་གཞན་གྱི་གཡོ་འོག་ཏུ་ཚུད་
གྲབ་ཀྱིས་རང་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པའང་རང་དབང་དུ་མི་འོངས་པའི་མཆན་མོ་མང་བོར། ཅི་
ཅམ་གྱིང་འཇགས་ཡིན་ན་དེ་ཅམ་ཐུན་པའི་དགེ་མཆན་ཆོར་འོང་ཞིང་། དེ་ཡི་རྗེས་སུ་བྱིད་
ཡོང་བའི་འགལ་འདྲའི་ཕྱང་པོ་དེ་འང་ཉིན་ནས་ཉིན་དུ་འཛིངས་ཡོང་ངོ་།

བཅེ་ལྡན་མེ་ཉོག་ཁྱོད་སད་ཀྱིས་གཞོམ་ན།

དགེ་མི་འགྱུར་ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ། མ་ཆུ།

ངའི་སྦྱིང་གི་དཀྱིལ་ལམ་དང་ཡིད་ཀྱི་ཟབ་ས། མིག་གི་བལྟ་ལུལ་དང་ན་བའི་ཉན་
སྒྲགས་དུ་གྱུར་བའི་རྒྱང་རིང་གི་གྲོགས་མོ། ཐོག་མར་ཁྱོད་ལ་འཆམས་འབྲི་ཞུ་ཉེ་བའི་ལོ་རྒྱུ་
འདི་དག་གིས་རིང་ལ་ཁྱེད་ནི་ངའི་གམ་དུ་སྦྱེས་པའི་ཅན་དན་གྱི་ལྷོན་པ་དེ་དང་མིག་ཏུ་བཞད་
པའི་གསེར་མདོག་གི་དུས་ཆོགས་དེ་རེད། ཁྱོད་ཀྱི་གནག་ཅིང་སྦྱུས་པའི་མིག་སྒྲན་གྱི་སྒྲ་ལོའི་
དབྱས་སུ་ཞལ་རས་ནི་ཆེས་བརྒྱུའི་ཉེ་གང་གི་རྒྱ་བ་ལྟར་ཏུ་ཅང་གཅེས་སུ་འོས་པ་ཞིག་

ཡིན་པར་འདོད་ལ། དེ་ལས་ཀྱང་ཅུང་ཙམ་འཇུག་པའི་མཆོག་སྤྱོད་ལས་མངོན་པའི་སོ་སྤོང་
དཀར་ལ་གསལ་པའི་སྤྱི་ལོ་གི་དོ་ལལ་ལྟ་བུ་སོགས་ནི་དཔེ་ཡ་རྒྱུད་གི་བསམ་པའི་བཅེ་དུང་
གི་ཅིག་ལྟེན་པས་ངོས་སུ་བཞུགས་པའི་དུན་ཡིང་གི་ལོ་འདབ་དེ་མ་ཡིན་ནམ།

ཚོལ་མེད་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་དྲངས་གཙང་གི་མི་གཞི་དང་ཀུན་སྤྱོད་ལས་སྤྱི་བྱེད་དང་
གཡོ་སྤྱོད་མ་གྲུས་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་ལྷན་མེད་བཅེ་བ་དང་འཇུག་མཉེན་སྒྲིག་ལྷན་གྱི་ལང་ཆོ་
སོགས་ཀྱིས་ང་ལ་དུན་གདུང་དང་རེ་སྤྱོད་གི་ཉིན་མོ་འཕྲི་རུ་བཅུག་པ་དེ་ཡང་ཅི་འདྲའི་སྤྱོད་སྤྱོད་
ལྷན་པ་ཞིག་རེད་ཡང་། འོན་ཀྱང་། མི་ཁས་ཀྱི་སྤྱོད་བཟུང་པའི་རྒྱ་དེ་ནས་བཟུང་སྟེ། བྱེད་གཉིས་བར་
ཐག་རང་བྱུང་གི་རི་དང་རྒྱ་ཡིས་བསྐྱོར་སོང་། ཁ་ཁས་རྒྱུད་ནས་འཇུག་པའི་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་། ཁྱོད་
དང་བྱེད་གཉིས་བཅེ་བ་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱི་གསལ་དང་གསེང་ལ་འཐིམ་སོང་། དེ་ནི་ཁྱོད་རང་ལན་
ནམ། རང་ལན།

རང་རང་གི་སེམས་སུ་ཉར་བའི་མི་ལམ་གྱི་ཕུགས་འདུན་འོན་མཆི་སྤྱི་ལ་བྱ་
རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་ལ་ལྷང་མདོག་གི་ལོ་མ་གཟུག་ཆེད་ཁྱོད་རང་ལམ་ལ་ཆས་རན་དུས། རང་ཉིད་
ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་དམ་ཆོག་དང་སྤྱོད་ལམ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་ཁྱོད་རང་ཀྱག་ཀྱི་ལ་དང་
གཡང་གཟུང་གི་འཕྲུང་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་འཕྲུང་ཅིང་། ཁྱོད་པམ་དང་སྤྱོད་བཟུང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
རིང་གི་མི་ཆེ་འདྲའི་ལམ་སྟེ་ཐེན་པར་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་ཁེངས་བཞིན་ལམ་ལ་ཆས་
པའི་ཞོགས་པ་དེ་ལ་མཆི་མས་བདག་གི་འདོད་སྤྱོད་བཟུང་ན་ཡང་། དུས་ཆོད་ཀྱི་ཐག་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་
གཉིས་བར་ཐག་རིང་དུ་བྱེད་སྤྱོད་བཅུག་ཏེ། ཁེར་རྒྱུད་དང་སྤྱོད་ཉམས་ཀྱི་སྤྱོད་རན་རང་གིས་
འཁོར་ཡོང་བར་བྱས། ཁྱོད་རང་འཁོར་ཁར་འཆད་པའི་སྤྱོད་ཆ་རེ་རེ་ནི་དཔེ་སེམས་སུ་ལྷང་བའི་

ཁ་བའི་འདབ་མ་བཞིན་ཡིད་འོང་གིས་བབས་བྱང་། རེད་དེ། ཁྱོད་རང་རྒྱང་བཞུད་ཀྱི་སྤྲིན་པ་
ལེབ་མོ་དེ་དང་ལྷན་དུ་རྒྱང་རིང་གི་རི་ཚོགས་འགྲིམ་དགོས་བྱུང་བ་ནི་ལས་དབང་ཡིན་
མོད། དོན་ངོ་མ་བཤད་ན། ཁྱོད་ནི་བདག་གི་ཡིད་ཀྱི་མཛེས་ལྗོངས་སུ་མེ་ཉྱག་སེར་ཆེན་གྱི་
གོང་བུ་བཞིན་ནམ་ཡང་ངེ་བསྐྱེད་གིས་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་དུངས་སེམས་ཀྱི་བམ་ཀའང་རི་
རབ་ལས་དབང་མཐོ་བ་ཞིག་བཅེགས་ཡོད་མོད། ཁྱོགས་མོ་ལགས། ས་ཆེན་པོའི་གཤོང་རུམ་
ནས་རྒྱང་རིང་རྒྱང་རིང་གི་ཁྱོད་ལ་ཅི་ཙམ་བལྟས་ཅིང་། ཁྱོད་ནི་ངའི་འཁྲབ་ཆེན་དེ་མ་ཡིན་ཐལ།

གང་ལྟར། ང་ནི་དུག་གིང་སྟག་མའི་ཁ་དོག་ལ་ཆགས་གིང་གྲེུ་ཕྱོག་མའི་
གཤོག་འཕྱར་ལ་སྒྲན་དགས་པས། ཁྱོད་ལ་ཐོག་ཐུག་བཏང་ཡོད་ན། བཟོད་བསྐྱོན་གྲེད་རོགས་
ཞུ། གྲེད་རྒྱུ་སྤྲིང་ཉེ་བའི་བཅེ་ལྷན་མེ་ཉྱག་ཁྱོད་སང་ཀྱིས་གཞོམ་ན། ཤོག་དཀར་ངོས་སུ་དུངས་
བའི་འཕྲིན་པ་འདི་ཡང་། ལན་ཆགས་ཀྱིས་སྤྲད་བའི་ཉེས་ཡིག་ཡིན་ན་ཐང་།

འདང་རྒྱབ་ན།

-----བཅེ་དུང་གི་སུ་འབྲེལ་བརྟན་འཕྲིན་ཞིག་ལ་བལྟས་ཇེས།

ཉོར་ཁྲག་འཛྲག་ ལན་གྱུ

རང་ཉིད་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ་རང་གི་བྱ་བར་འདང་ཆེ་བའི་ཁྱོད་རང་། རང་རྫོམ་ཆེ་ལ་སྤྲོབས་
བ་ཡོད། རང་བཅེ་ལས་རང་གི་འཚོ་བ་ལ་སྤྲོམ་ཆོག་གྲུ་མ་གྱུ་བཞག་ འཕྱར་ལྡོག་གི་གོ་རིམ་
ཁྱོད་ནས་ད་གཟོད་གཉིད་ལས་སད་བྱུང་། འདང་རྒྱབ་ན་ནོར་འཕྲུག་བྱུང་བའི་དོན་གྱི་མང་པོ་

ཞིག་རྒྱུ་ལ་སྐྱུར་ཟེན། ཕྱིར་འཁོར་ནས་རང་གི་རྗེས་བྱལ་མཐོང་དུས་མིག་རྒྱ་དང་འགྲོད་
གཏུང་། རོ་ཆ་དང་ཐག་དོག་ལས་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་།

རང་ཉིད་དགའ་སའི་མི་དེའི་ཆེད་དུ་རང་གི་མི་གཞི་ལ་ནག་ཐེགས་པ་བ། རང་ཉིད་དུངས་
སའི་མི་དེའི་སྐད་དུ་རང་གི་གཉེན་ཉེ་ལ་རྒྱུ་ལག་ལ་བྱས། དེ་ནི་ཆེས་སྤྱད་ཐུག་གི་བསམ་སྒོ་
ཞིག་ཡིན་ལ་ཆེས་རྒྱབས་ཆེ་བའི་གཟེ་བཟླ་དེ་ཞིག་ཀྱང་ག་ལ་མིན། བརྟན་ལས་མཐོང་བའི་ཁོ་
མོ་སྟོན་དག་གི་བཟོད་བྱ་ཡིན་ལ་དེ་ལ་འཁོར་བའི་ང་རང་སྟོན་ནག་གི་སོ་བ་འབྲ། དགོས་མེད་
ཀྱི་སྐད་ཆ་མང་པོ་ལྟན་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་ནས་རང་ཚོམ་ལ་རང་གིས་འབྲེལ་བ་ག་ལེར་རྒྱབ་ན།

དུངས་ཤིང་གཙང་བའི་བྲིམ་གཞི་ཞིག་གི་ནང་རོལ་ནས་ཁྱོད་རང་དལ་མོར་སྒོ་རུ་འབྱུང་
དུས་འདི་ལ་སྤྱི་ཞིག་གི་སྤྱིང་གཞས་ལེན་སྟེ། སྤྱི་འདི་ལ་རོལ་ཆ་ག་འདྲ་དགོས། སྤྱི་ཉི་མའི་
འཇུ་མ་ཞལ་གང་ན་མཆིས། བ་དང་རུ་པོ་བསྐྱུར་ནས་གཞན་བྲིམ་ལ་བསྟེན་དུས་ཁྱོད་ནི་
དེ་འདྲའི་སྒོ་བ་ལ་ཁྱོད་ནི་དེ་འདྲའི་དགའ་བ་ལ། བཅེ་དུང་དམར་རྒྱུ་རུ་འདྲ་པོའི་བདག་པོ་
རྟེན་པས་ཡིན། ངས་མཆམས་འདི་ནས་སྤྱི་གྲུ་ས་ལ་བཞག་ཏེ་ཡུན་གྱིས་མི་ཞིག་གི་འཆོ་
བ་ལ་འདྲང་རྒྱབ་སྟེང་། གང་ལྟར་ན་ཡང་འདྲང་རྒྱབ་ནས་ངོས་ཟེན་ཐོབ་དུས་ཁྱོད་འཕྱག་
འདུག་ཁྱོད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་ཁྱོད་ལ་ཤོར་འདུག།

ཤུལ་ན་ལུས་པའི་པ་ལོ་ད་རུང་སྤར་བཞིན་ཤོ་དང་ཆང་ལ་རོལ་གྱིན་འདུག་གམ། རང་
བཅིའི་བསམ་སྒོ་བྲག་ལྷར་བརྩེད་པའི་ཁྱོད་རང་འདི་དག་ལ་མིག་ཟུར་ལྷ་ཁོམ་ཞིག་ག་ན་
མཆིས། ཉིན་རྒྱན་མལ་ཁྲི་གཙང་མ་ནས་གཉིད་ལས་སད་དུས་ཁྱོ་ག་འདང་ཅན་པོའི་ཞོགས་
ཟས་ག་སྒྲིག་བྱས་འདུག། གོ་སྤྱོད་འཛོམས་པའི་ཟས་དེ་དག་གི་རིན་ཐང་ལས་ཁྱོད་ལ་བདེ་སྤྱིད་
ཐོབ་ཐུབ་བམ། བཟའ་ཆང་འགྲིག་མ་ཐུན་བྱང་བའི་ལོ་རྒྱུ་ལ་མ་ཁ་བཞག་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་
བཅེ་དྲང་ལ་དམའ་འབེབ་བྱས་བ་མིན་ཟེར་མཁན་སུ་ཡོད། གང་ནས་ཡོང་མིན་མི་ཤེས་པའི་
བྱིས་པ་དེ་དང་ཁྱོད་གཉིས་ལ་འགན་འཁུར་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཆེ་ཡང་། དེ་ཡང་བཅེ་དྲང་ལས་བྱང་
བའི་མཇུག་གཏམ་སྒྲོ་བོ་འདྲ་ཞིག་ལོས་ཡིན་འདོད།

དུས་ཚོད་ལ་འགྱུར་གྲོག་ཡོད་བ་ནང་བཞིན་བཅེ་དྲང་ལ་འཕེལ་འགྲིབ་ལོས་ཡོད། ཅི་འདྲ་
བཤད་རུང་ཅི་ཞིག་ལ་བ་རུང་ཁྱོད་ནི་བརྟན་འདིའི་སྤང་བརྟན་གསོན་པོ་ཡིན། ཁྱོ་ག་འདྲམ་
ཞལ་ཅན་དང་ལྷན་དུ་ནང་བཟའ་མའི་བདེ་སྤྱིག་ལ་དོ་ཁུར་བྱས་ན་དེ་ནི་གང་ལ་བཤད་ཆོག་
པའི་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་ཟིན་ཐོ་ཡིན། འདང་རྒྱབ་ན་ཁྱོད་ནི་བཅེ་བ་འཇའ་བཞིན་ཡལ་འགྲོ་བའི་བྱ་མོ་
ལས་ངན་ཞིག་ཡིན་འདུག།

ཀའལཱ་ཕུག་པུ་ཤིག་ལཱ།

- མོ་སྤྱོད་གི་ཟུར་ངོས་གཞན་ཞིག
- བདུད་རྩེ་དང་བདུད་རྩེའི་ཁོར་ལུག་གི་ནེ་ཙཱ་དེ་དག
- མིའི་རིགས་ལ་ཆོས་ལུགས་མེད་ན་ཆོག་རུང་། སྤྱིང་ཇེ་མེད་ན་མི་ཆོག
- ང་ཆོ་སུ་ཞིག་གིས་"རང་གི་འདོད་མོས་དང་མ་ཐུན་བའི་མི"ཞིག་བྱ་ཐུབ་ཡོད།

གཞན་པོས་འཆམ་གྱི་ཐ་སྟེན་ཅིག་ཆེད་དཀའ། འོན་ཀྱང་། རང་ཆོས་རང་ངོས་ནས་སྒྲིན་བྲལ་
གསེར་གྱི་གོང་བྱ་འབའ་ཞིག་ཏུ་གྱུབ་ཡོད་པར་གཟུར་གནས་སྤྱད་ཀྱང་བསྟོན་མི་ཐུབ། འདི་
ནི་དོན་གཞན་ཞིག་རེད།

རྟོགས་པའི་བསྟན་པ་ཞེས་པ། ཁྱོད་ལ་མཆོན་ན་ཁྱོད་གྱི་སེམས་རྒྱ་ཆོས་དང་
འབྲས་ནས་ཡོད་པ་དེ་ལས་གཞན་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི། རྒྱལ་ཁབ་གྱི་སྟོབས་དབྱེད་དང་།
ཆབ་སྲིད་གྱི་གཡོ་སྒྲིམ། དུས་གྱི་འཕོ་འགྱུར་སོགས་གང་གིས་ཀྱང་གཞོན་མི་ཁུས་པ། ལོ་
རྒྱུས་སུ་གྱུར་ཟིན་པའི་མང་ཆོགས་བཅོས་བསྐྱར་དང་། རིག་གནས་གསར་བཞེ་ཟེར་བ་དེ་
གཉིས་གྱིས་བདེན་དཔང་བྱས་འདུག།

དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་དང་ལྟ་བ་མཉམ་གནས། ཐོབ་དང་འདྲ་མཉམ་དང་རང་དབང་
རང་འཐད་སོགས་དགའ་འོས་པའི་གྲུབ་འབྲས་འགའ་ཞིག་དང་འགྲོགས་ཏེ། ང་ཆོ་འགྲོ་བ་
མིའི་རིགས་ལ་སྤར་མེད་གྱི་དཀའ་ཉོག་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་བཙུར་གཞོན་བྱེད་གྱིན་གངལ།
དེ་ནི་གཞན་མ་ཡིན་པར་སོ་སོའི་སེམས་གྱིས་བཙོས་ཤིང་སེམས་གྱིས་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ནད་
ཡམས་དེ་དག་རེད། དེའི་ཕྱིར། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་དགྲ་པོ་འདི་མ་ཐུལ་བར་དུ་ང་
ཆོས་ཡང་དག་པའི་བདེ་སྲིད་ཅིག་ཆེད་མི་སྲིད།

ཆོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་དང་འདྲི་གཏེན་བྱ་བ་ཚུལ་སོགས་གང་ལ་འང་། རང་གི་སྒོ་ཆུལ་
དང་འཆམ་པའི་ལྟ་ཚུལ་དང་ལྟ་བ་རེ་ཡོད་པ་ནི་བསམ་མི་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡིན་མ་ཡིན་མོད།
རང་གི་ལྟ་བ་བདེན་པར་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ། རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས། ཆོས་བརྒྱད་དང་
ཆོགས་སྒྲེའི་བར་ལ་འགལ་འདུ་དང་འཁོན་ཅོད་སོགས་སྒྲོང་བ་ནི། མཐར་གཏུགས་ན། རང་
ལ་མངའ་བའི་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་རབ་རྣམས་ཤོར་པོར་བཟོད་མེད་བརྒྱས་བཅོས་བྱས་པ་ལས་གཞན་དུ་ཅི།

བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དབུས་ཆོས་གཅིག་རབ་ཏུ་བསྐྱུང་ཞིང་རབ་ཏུ་
རྟོགས་པར་བགྱིས་ན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་དེའི་ལག་མཐེལ་ན་མཆིས་པ་
ལགས་སོ། །ཆོས་གཅིག་བྱ་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། སྤྱིང་རྩེ་ཆེན་པོ་འོ། །ཞེས་ལེགས་པར་
གདམས་མོད། དུས་ད་ལྟ། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་རྩེས་འདུག་ཏུ་རྒྱུ་མ་པ་ཁ་ཅིག་གིས། དམག་
སྣ་འཕྲོན་གྱིན་གདལ། རྒྱང་བརྟེན་ལ་བཅོན་བཞིན་མཆིས། དམར་བསང་ལ་བྲེལ་བཞིན་ཡོད།
གཞན་གྱི་ཤ་ཁྲག་ལ་བསྡོ་སྡོན་ཅམ་མེད་པར་ཏུ་ཐོབ་རྒྱག་གིན་འདུག འདི་ནི་ནང་ཆོས་པ་
དག་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ལམ་ཆེན་དུ་བསྐྱོད་སྤངས་ཡིན་ནམ། སྤྱགས་རྩེས་གཟིགས་
ཤིག་བདག་གི་བྱང་སྤོང་ཆེན་པོ།

བྱམས་དང་སྤྱིང་རྩེའི་བསམ་པ་ནི་རིན་ཐང་གཞལ་དུ་མེད་པའི་ཐུ་ཉིག་རྟོག་རེ་
སྟེ། བྱང་ཆོར་འདི་འགོ་བ་མི་ཁོ་ནས་འཆོལ་སྐྱབ་བྱེད་ཤེས། རང་ཆོས་གཞན་ལ་ཅི་ཅམ་
བྱམས་དང་སྤྱིང་རྩེ་བསྐྱེད་སྤྱོད་ན། དེ་ཅམ་གྱིས་རང་གི་འཆོ་བར་ཡང་བདེ་སྐྱིད་ལྷན་འོང་།

འོན་ཀྱང་། རང་གི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་གཞན་ལ་བྱམས་བཅེས་སྒྲིམ་མི་རུང་། འདི་ལ་ཆོས་ཉིད་
ཅིག་ཡོད། བྱམས་བཅེས་མ་ཞིག་གི་འོད་དྲགས་ན་འཆོ་བའི་གཅན་གཟན་རི་སྒྲིམ་དང་།
འགྲོ་བ་མི་སོགས་སུ་ཡིན་ཡང་། ཞི་བདེ་བག་ཤེབས་ཀྱི་ཆོར་བས་སྟོད་མ་སྟོང་།

བདེ་སྲིད་བསྐྱབ་སྐྱུ་དང་སྐྱབ་བསྐྱུ་ལ་འདོར་བའི་ཐོབ་ཐང་ང་ཆོ་སུ་ལའང་ཡོད་མོད།
ཐོབ་ཐང་དེ་བཙོན་ལེན་བྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱད་བྱེད་པར་བ་ཞིག་མེད་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་དཀའ་བ་
བརྒྱ་ཐུག་གིས་བསྐྱབས་པའི་བདེ་སྲིད་ལྟར་སྤང་བ་དེ་མགྲོགས་པོར་བཟོད་མེད་ཀྱི་སྐྱབ་བསྐྱུ་
དུ་འགྱུར་འགྲོ། འགྲོད་གདུང་དང་མིག་ཚུར་ཐིམ་འགྲོ།

རང་གཅེས་འཛིན་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་ཅམ་ཤུགས་ཆེ་རུང་གང་ཟག་གཅིག་གི་ཆེད་ཡིན་
ལ། མཐའ་ཡས་པའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་འདུན་པས་བར་མེད་དུ་
བསྐྱམས་ནས་ཡོད། དེའི་ཕྱིར། མང་བོའི་དོན་དུ་གཅིག་འདོར་ཐུབ་པའི་སྒྲིང་སྒྲོབས་ཤིག་
ཡོད་འོས་ཏེ། འདི་ལ་ཆོས་གཞུང་དག་དུ་བདག་གཞན་མཉམ་བཟུང་འདེད་གདམས་པར་འབོད།

པ་མ་བྱ་སྐྱབ་དང་གཉན་ཉེ་མཇའ་བཤེས་ལ་བསྐྱེད་པའི་བྱམས་དང་སྦྱང་རྒྱུར། རང་
གཅེས་འཛིན་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་གི་ཅི་ཞིག་ཀྱང་འབྲེས་མེད་ཅེས་བཤད་དཀའ་ལ། བར་མའི་སྐྱེ་བོ་
དང་བྱེད་པར་དུ་དག་པོ་རྣམས་ལ་བསྐྱེད་པའི་བྱམས་བཅེས། ཆེས་དྲངས་གཙང་སྤང་

མེད་ཀྱི་བྱམས་བཅེ་དེ་ཡིན་ངེས། ཟུར་ངོས་འདི་ནས་བལྟས་ཆོ། ང་ཆོར་སྤང་ཞིང་གཞོན་
པའི་དབྱ་བོས་ཀྱང་སྒོ་སྒྲོང་གི་གོ་སྐབས་བྱུང་པར་བ་ཞིག་སྒྲོལ་གྱིན་འདུག་ཨང་།

གཞན་གྱིས་བཅོས་པའི་དཀའ་ངལ་དང་མཐོང་ཆུང་། བརྟམ་བཅོས་དང་ཕྱག་དོག་
སོགས་ནི། ཁྱོད་ལ་མཆོན་ན་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱལ་ཕྱགས་ཤིག་མིན་པའི་ངེས་པ་མེད་དེ། བྱ་
བའི་མཐའ་འཁྲོལ་བའི་སྤྲིང་རུས། དཀའ་ཁག་གཏོང་གིས་བསུ་བའི་སེམས་ཕྱགས། རང་ཅུས་
ཡོད་དགུ་འདོན་པའི་སློབས་པ། ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེན་བསྐྱབ་པའི་ཆོད་སེམས་སོགས་མང་བོ་
ཞིག་སྒྲོག་སྒྲའི་འགལ་རྒྱེན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་མངོན་འགྱུར་བྱེད་ཐུབ།

བདུད་རྩེ་དང་བདུད་རྩེའི་ཁོར་ཡུག་གི་ནེ་ཙོ་དེ་དག

ལྷ་ཆབ་སྤྱིན་པ།

ཉེ་སྔོན་སྤྲོད་དག་པ་མ་འོང་དང་རྒྱང་ལེན་པ་མ་ཆུང་བསམ་གཏན་གཉིས་
གྱིས་བདུད་རྩེ་དང་བདུད་རྩེའི་ཁོར་ཡུག་རབ་རིབ་ཅིག་སྤང་སོང་། སྐབས་དེར་ངའི་སེམས་
ལ་ཆ་མ་ཆང་བའི་སྤྲང་བ་ཞིག་ཤར་སྤོང་། འོན་ཀྱང་དེ་རིང་བར་དུ་སོས་དལ་གྱིས་དེའི་སྒྲོར་
སྤང་ཁོམ་མ་བྱུང་།

ང་ཚོས་བདུད་རྩི་སྒྲིབ་ཀྱིས་པར་དུ་ཁོར་ལུག་གི་ནི་ཙོ་དག་སྒྲིབ་
 འོས། དེ་སྒྲིབ་དོན་ནི་བདུད་རྩི་ནི་ཐོད་མི་རྟེན་གསུང་འདིའི་རྒྱུ་ལེན་སྐྱུ་རྩལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་མཚོན་
 པའི་དོ་རིང་དེ་ཡིན་པས་སོ།། ཐོད་དུ་འོད་སྒྲེར་མ་སྒྲེབས་པའི་ཡར་སྔོན་དེར། ཐོད་དུ་ཆ་
 འཕྲིན་མ་དར་པའི་ཡར་སྔོན་དེར། རོར་འབྱོག་སྐྱབ་མོར་གིས་སྐྱུ་སྐྱུད་འབྱུལ་ཆས་སྒྲོད་པའི་
 དུས་སྟེ། སྐྱུ་ཐག་གྲུ་བཞི་དེ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཡིན་ནའང་། དེ་ལ་ཆེགས་དང་ཕྱོན། ད་དུང་སྒྲོས་
 གཏོང་ཆེན་ལོ་ཞིག་གིས་འདོན་དགོས་པ་གོར་མ་ཆགས། དེ་ལྟ་ནའང་། བདུད་རྩིས་སྐྱུ་ཐག་
 བརྒྱ་ཕྲག་གཅིག་བརྒྱལ་བ་བཏོན་སྒྲོང་བ་དེ་སྐྱུ་ལོ་ཞིག་གི་ལ་ཡིན་ཨང་། དེའི་ཕྱིར་དེ་དག་ཆ་
 ཚང་བསྒྲོམས་ན། པལ་ཆེར་འཇམ་སྒྲིབ་གི་ཐེན་མོ་ཡང་གཏོར་གྱིན་ཡོད་ཤས་ཆེ། བདུད་རྩིས་
 དཀའ་ལས་རབ་དང་རིམ་བུ་དེ་བརྒྱབ་པར་བརྟེན། ཐོད་ཀྱི་རོར་འབྱོག་ཀྱན་དུ་བདུད་རྩི་རྩུང་
 རྒྱུང་མང་པོ་འཆར་ཞིང་། མདོར་དེད་ན་དེ་དག་ཆང་མ་ནི་ཙོ་རྒྱུང་རྒྱུང་རེ་ཅིས་མ་ཡིན།

དེར་གི་དུས་འདིར། འཇམ་མཉེན་སྐྱུ་སྐྱུག་གི་ནི་ཙོ་དག་གིས། འོད་
 སྒྲེར་སྒྲོད་སྐྱབ་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་ནི་སྐྱུ་སྐྱུད་འཁོར་ལོ་སྒྲོད་པའི་དུས་ལས་རྒྱུང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་
 རྣམ་པ་ཤར་བས། ནི་ཙོ་དག་གིས་ཀྱང་གསོག་པ་རྒྱུང་བའི་གོ་སྐྱབས་བཟང་ཅམ་ཡིན།
 གཤམ་ནས་ངས་ནི་ཙོ་དང་ནི་ཙོ་འི་རྟེན་གསུང་ཐག་ཅིག་གི་བྱ་སྒྲོད་ཏོག་ཅམ་སྒྲིབ་བར་བྱ།

ང་ནི་རྒྱུང་ལེན་སྐྱུ་རྩལ་ལ་རྒྱུས་མངའ་དེ་ཅམ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷག་
 པར་དུ་ཐོད་དང་ཁ་བྲལ་ནས་ལོ་ངོ་བཅོ་ལྔ་ཅམ་ཕྱིན་ཡོད་སྟབས། གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཁྱེད་མང་པོ་
 ཞིག་ཤིས་དཀའ། འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་དོན་འདིར་ཤིན་ཏུ་མོས་པ་མ་ཟད་བདུད་རྩི་ལ་དྲུང་བའི་

ཆེན་པོ་དེ་སྤངས་པ་མི་ཆུང་། རྟེན་ཅོ་ལ་རིགས་གཉིས་བཀར་ཆོག་སྟེ། མཆོན་པ་དམར་ཞིང་
གྲུག་པའི་རིགས་ཤིག་དང་སྤྱུ་སྤྱུག་ཆོག་འཇམ་གྱི་རིགས་བཅས་སོ།།

དང་པོ་འཕམ་ཆེན་པོ། བདུད་རྩེ་ས་སྤྱི་རི་ལྟར་རྒྱུང་སྤངས་ནས་
དབྱུངས་རི་ལྟར་འགྲུགས་སྤངས། ཆོག་རི་ལྟར་ལེན་སྤངས་སོགས་རི་བཞེན་རི་སྤྱི་བྱེད་
ལ། འོད་སྤེར་རམ་ཟེར་སྤེར་སོགས་སྤྱི་ཡང་རང་གི་ས་གང་སྤངས་པའི་དབྱུངས་ཀྱི་བདག་
དབང་བདུད་རྩེ་ལ་སྤྱོད་མཁན་གྱི་རྟེན་ཅོ་རྟོག་ཅམ་ཡ་རབས་ཀྱི་རིགས་དེ་ཡིན། གཉིས་པའི་
རིགས་ནི། བདུད་རྩེ་འཕམ་ཆེན་པོ་ལ་ཐུག་གིས་བྱུང་པའི་ཆོག་དང་དབྱུངས་སོགས་ཀྱི་བདག་དབང་
བཅོན་འཕྲོག་བྱས་ནས། མཛོན་སྤྱུ་མ་འཇམ་མེད་ཀྱི་རྒྱ་ལ་ལ་སྤྱུག་བྱ་མཁན་གྱི་རྟེན་ཅོ་མ་
རབས་དེ་རིགས་ཡིན། རྟེན་ཅོ་རྟོག་ཅམ་ཡ་རབས་སྤྱི་གཏོགས་པ་དེ་དག་ལ་བོད་མི་མང་གིས་
ཀྱང་། བདུད་རྩེ་ཆུང་བ་ལ་སོགས་ཀྱི་མིང་གསོལ་བར་བྱེད་ལ། སྤྱད་དག་སྤྱུ་ལེན་ཅམ་ལས་
ལམ་ར་ལྟ་བུ་ཅི་ཡང་བྱེད་ཀྱིན་མེད། འོན་ཀྱང་ཁོང་དག་གིས་ཀྱང་དུས་གཏན་ཏུ་བདུད་རྩེ་
བཟེད་མི་འོས། རྟེན་ཅོ་མ་རབས་ཀྱི་རིགས་ལས་དམིགས་སྤྱི་བཀར་ནས་བཤད་ན། ཀྱན་
དགའ་(ཨ་ཞང་ལོ་ལོ་སོགས།)དང་རིག་དགའ་ལྟ་བུ་དག་གིས། སྤོན་མའི་སྤྱི་ཐུག་ནང་གི་
རྒྱུང་ལེན་དག་ལ་དེར་རབས་ཀྱི་རོལ་དབྱུངས་སྤྱི་རྟེན་ཆོག་དང་དབྱུངས་ཅོམ་མཁན་རང་
ཉིད་བྱེད་པ་དེ་རེད། གལ་སྲིད་རང་མིང་འགོད་མི་འོད་པ་ཐག་ཅིག་ལ་བསམ་གཟས་ནས་
ཆོག་དང་དབྱུངས་ཅོམ་མཁན་དམངས་ཁོང་ཅེས་བཀོད་ནས། བདུད་རྩེ་མེག་མེད་དུ་གཏོང་
ཅིས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེ་ལྟ་བུ་ནི་ཉ་ཅང་གི་སྤྱི་འཕྲོག་ཅིག་མ་རེད་དམ། དེ་ནི་ཁྱིམ་ས་ལུགས་
ཀྱི་གོམས་གཤིས་མེད་པ་ལོས་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་ལ་ཟེར་ན་ཡང་ཆོག་མཛོད་དག་ཏུ་དེའི་རིགས་

སྤྱུ་འབྲེལ་ཡོད། ཚུལ་དེར་བསམ་ནས། རས་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་བྲན་གསོ་བྱ་བྱུང། ར་
རང་པ་ཡུལ་དང་ཁ་བྲལ་རྗེས་ཀྱི་ལོ་ངོ་གཉིས་གསུམ་ཅམ་སྟེ། ཏ་ལམ་ཉིས་སྟོང་གསུམ་བཞི་
ཡས་མས་ཤིག་ལ། པ་ཡུལ་ནས་སློགས་པོ་ཞིག་གིས་འཕྲིན་ཡིག་ཏུ། "དེར་སང་ཚད་གཞི་
མེད་པའི་སྟུན་དེབ་དང་འོད་སྤེར་འདོན་མཁན་མང་སོང་བས་སློག་མཁན་དང་ཉན་མཁན་ལ་
སྟུན་པོ་བཟོ་ཡི་འདུག" ཅེས་བཀོད་འདུག་པ་དེས་ཀྱང་གསལ་བཤད་མང་པོ་ཞིག་བྱུང།
སྐབས་དེའི་མི་མང་ལ་སྟུན་པོ་བཟོ་བྱེད་དེ་དག་གྱང་མཐར་དེད་ན། བདུད་རྩེ་རྗེས་སློབ་བྱ་
མཁན་གྱི་ཞེ་ཙམ་རབས་དེ་དག་གོ།

བཟང་སློགས་ནས་བཤད་ན། བདུད་རྩེ་ནི་བོད་ཡུལ་སྟོང་སྟང་བར་
གསུམ་གྱི་གར་སྟེགས་ཐམས་ཅད་དུ་ལ་རྒྱ་གསེང་མཐོར་སློག་མཁན་གྱི་གངས་སེང་གཡུ་
རལ་ཅན་དེ་ཡིན་པ་སྤྱི་ཤེས་ཀྱང་བསྟོན་མི་སྲིད། དེའི་ཕྱིར། ཞེ་ཙམ་སྟོང་སྟང་བར་ཅན་རེ་བྱུང་གིས།
ཐོལ་བཀྲལ་གྱི་རྣམ་པ་ཉོག་ཅམ་བསྟན་ནས་ལ་རྒྱ་ལྷགས་ཆེ་དུ་བཏང་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་
གནས་ལ་འང་མི་མཐུན་འགལ་རྒྱུ་བྱུང་སྟེ། དེ་དང་དེ་ལ་སོགས་པ་ནི་ལག་བྱང་ཐལ་མོར་
སློར་བའི་གནས་ལས་མ་མཆིས།

མཚུག་ཏུ་གསལ་བཤད་མདོར་བསྡུས་ཤིག་ཡོད། རས་ནི་ཙམ་ཟེར་བ་
ནི་བདུད་རྩེའི་ཁོར་ཡུག་གི་ཞེ་ཙམ་ཁོར་ལས། བོད་ཀྱི་གཞས་པ་དང་རྒྱུད་ལེན་པ་ཚང་མ་མིན།
རང་རྒྱ་བྱུང་པའི་རྒྱུད་ལེན་པ་དང་གཞས་པ་མང་ནའང་། དེ་དག་ནི་ཞེ་ཙམ་འཛིན་སྟེ་སྤྱི་
གཏོགས། འོན་ཀྱང་། ལས་རིགས་དང་ལས་དབང་གཅིག་སྟབས། སྟུན་མོང་གི་ངོས་ནས་
གནད་དོན་འདིའི་རིགས་ལ་དོ་སྣང་བྱ་གལ་ཆེ་བ་མ་ཟད། རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་

ཡོད་པའི་ཁེ་དབང་ལ་སྤངས་སྤོབས་བྱ་བྱིར། བདུད་རྩེ་དང་བདུད་རྩེའི་རིགས་ལ་དུས་ནམ་
ཡང་སྤངས་སྤོབས་བྱ་བྱུང་འོས་འགན་ཡོད་དོ།

2014.11.5མེན་ཨོ་མེན་མེན་ཨོ།

མེན་རིགས་ལ་ཆོས་ལུགས་མེད་ན་ཆོག་ཅུང་། སྤྱིང་རྩེ་མེད་ན་མི་ཆོག།

ཁ་བྱང་འདི་ཕྱོགས་ཆ་ནག་ཀུན་བཟང་གི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཡིན། རེབ་གོང་། དར་ཞིང་འོད་དཀར།

ངས་གོང་དུ་བཀོད་པའི་ཁ་བྱང་འདི་མཐོང་མ་ཐག་ཏུ་སེམས་ལ་འདི་དང་མ་ཐུན་པའི་སྐད་ཆ་
ཞིག་བཤད་འདུན་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་ཤིང་རབ་ཏུ་སྒྲོ་སོང་། རྒྱ་མཚན་ཅི་ལ་ཞེ་ན། རྒྱ་མཚན་ཅུང་
ཟད་ཅིག་བདོག་སྟེ་ད་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་གིས་འོལ་ཆོད་ཀྱིས་ཆོས་ལུགས་ནི་མོངས་དད་དོ་
ཞེས་བཤད་པས་ཡིན། རྒྱ་མཚན་འདིའི་དབང་གིས་སྐད་ཆ་ཞིག་མི་བཤད་ཐུ་མེད་དུ་སྒྱུར་བའོ།

གཅིག་ ཆོས་ལུགས་ནི་མོངས་དད་ཅེས་བཤད་ན་བཤད་མཁན་ཁོ་ལོ་ཆོས་ལུགས་ལ་མོངས་
པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས་ཆོས་ལུགས་རང་མོངས་དད་དད་ཅེས་ངན་ཁག་དགྱི་ས་

ཡེ་ནས་མེད། དཔེ་ཞིག་དངས་ན། ཨ་རི་ལ་མ་སོང་ཞིང་ཨ་རི་ལ་ཆ་རྒྱས་གཏན་ནས་མེད་
 པའི་མི་ཞིག་ལ་ཨ་རིའི་དཔལ་འབྱོར་དང་ཆོད་ཅུ། མི་གཤེས་ཀྱང་སྤྱོད། སློབ་གསོའི་སྤྱི་
 ཚད་སོགས་གང་ཞིག་བཤད་ཀྱང་རང་གི་མཐོང་རྒྱ་དང་ཐོས་རྒྱ་ལས་འགོངས་ན་པལ་ཆེར་
 ཁོས་དང་ལེན་བྱ་མི་བརྟུབ་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཡིན་པ་ནང་བཞིན་དུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱང་ནང་སྤྱོད་
 པར་ཟད་ངོ་མོ་ཅམ་དང་རྒྱས་ཤེས་ཅམ་མི་ཤེས་ན་ཁོ་མོས་དེ་ལྟར་བཤད་པར་ཁག་ཀྱང་མི་
 འདུག་ལ་སྤྱོད་ཡང་མེད་པ་ལ།

གཉིས། ངས་བཞད་མ་ཐག་པའི་ཆོས་ལུགས་མེད་ན་ཆོག་རུང་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་འདི་ནི་ཆོས་
 ལུགས་མེད་ན་ཆོག་དང་རུང་ཞེས་པའི་དོན་མིན་པ་ཤེས་པར་གྱིས། གལ་ཏེ་འདི་ལྟར་དུ་ལབ་
 མཁན་གྱི་ཆོད་ལ་སྤྱོད་མེད་ཅེར་ཡ་དེ་དགོས་སམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དེར་ཟད་
 ཁོས་སྤྱོད་མེད་དགོས་ཞེས་བཤད་ན་ད་འགྲིག་འདུག་སྤྱོད་མེད་ནི་གང་གི་ནང་སྤྱོད་དང་མཐར་
 ཐུག་གཞུང་ལུགས་གང་གི་ཡན་ལག་ཅིག་ཡིན་པ་ཞར་དང་ཞོར་ནས་ཁས་མི་ལེན་རང་ལེན་
 དུ་མ་ཡིན་ནམ། སྤྱིར་བཏང་ཆོས་ལུགས་མི་དགོས། མི་ཆོས་ཀྱང་སྤྱོད་དང་འགྲན་ཅོད་དུས་
 རབས་ཀྱི་བཀག་རྒྱའི་ཟེར་ན་ལར་ནས་མ་ཡིན་ཏེ། ཆོས་ལུགས་པའི་ནང་སེམས་རིག་པའི་ཅ་
 བ་གཅིག་སྟེ་ཆོད་མེད་པ་བཞི་ཡི་ནང་གསེས་ཤིག་སྟེ་སྤྱོད་མེད་ཆོད་མེད་ཅེས་པ་ནི་དང་ཁྱོད་
 ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། མི་དང་མི་ཟེར་བའི་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་མེད་ཅམ་མ་ཡིན་པར་མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་
 ཅད་ཅེས་པའི་བརྗོད་བྱ་རྒྱ་ཆེ་ལ་གཏོང་དཔག་དཀའི་གནས་འདི་ལ་འཛིན་པའི་སེམས་
 ཁམས་སམ་བསྐྱོམ་བྱ་གཅིག་རེད། ཆོས་ལུགས་པའི་ལྟ་བུ་འདི་དང་འདི་ལས་ལྷག་པའི་སྤྱོད་
 མེད་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། བྱམས་པ་ཞིག་གང་ན་ཡོད། ཆོད་མེད་བཞིའི་ནང་དུ་སྤྱོད་མེད་དང་བྱམས་

བ་གཉིས་ཐ་དད་ཙམ་དུ་བཞག་ཀྱང་རུང་སྟེ་དབྱེ་བ་ཙམ་ལས་འདིར་དཔྱད་གཅིག་ཏུ་བཤད་
 འདོད། སྤྱིར་རགས་བཤད་ཙམ་བྱས་ན་སྟོང་རྗེའི་ཡུལ་ལ་མི་སྤྲུག་བ་ཉམ་ཐག་བ་ཞིག་འཛོག་
 ལ། བྱམས་པའི་གནས་སུ་ཡིད་དུ་འབབ་པ་དང་སྟོང་དུ་སྤྲུག་བ་ཞིག་བཞག་རུང་། གང་ལྟར་
 དེད་གི་མི་ཆོས་དང་བསམ་སྟོན་དང་གཞུང་ལུགས། རིག་གཞུང་གཞན་པའི་ཤུན་ཞུགས་ཐེབས་
 པའི་མི་ལ་བྱམས་པ་ལས་སྟོང་རྗེ་པལ་ཆེར་མེད་ལས་ཆེ། རྒྱ་མཚན་ནི། དཔེར་ན། ཆོས་ལྡན་
 མོད་པའི་མི་ཆོས་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ཞིག་ཏུ། ཤ་ལན་ལ་ཤ་དང་། ཁྲག་ལེན་ལ་ཁྲག་ ཅེས་
 བཤད་པ་ནི་མི་ཆོས་སམ་འཁོར་བ་གཉེན་སྦྱོར་གི་ལྟ་བ་ཞིག་ལས། སྤྱབས་འགྲོ་ཙམ་གྱི་རྒྱས་
 ཤེས་ཀྱང་མེད་པ་རྟོགས་འོང་། ཆོས་ལུགས་ལ་དགའ་ཞེན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན་ངེས་པར་དུ་
 མ་མཐའ་ཡང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག་
 ཅེས་དག་ན་མ་ཤི་མ་བཞུགས་པའི་སྟོན་ནས་བཟུང་སེམས་བསྐྱེད་དེ་ལྟར་དུ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

དེ་བས། མིའི་རིགས་ལ་ཆོས་ལུགས་མེད་ན་ཆོག་རུང་། སྟོང་རྗེ་མེད་ན་མི་ཆོག་ཅེས་པའི་
 ཡིག་ཆོགས་སམ་རགས་བཤད་ཙམ་གྱི་སྐད་ཆ་འདི་འདི་ལྟར་བཤད་ན་འདོད་སོང་།

ང་ཚོ་སུ་ཞིག་གིས་“རང་གི་འདོད་མོས་དང་མ་ཐུན་པའི་མི”ཞིག་ བྱ་སྲུབ་ཡོད།

བཅའ། མ་ཟུ།

རང་གི་འདོད་མོས་དང་མ་ཐུན་པའི་མི་ཞིག་བྱ་ཟེར་བ་དེ་དོན་གྱིས་རང་ཉིད་དོ་མ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་
དེ་རེད་ལ། གོང་ཕྱོག་སྟེ་བཤད་ན་རང་ཉིད་དོ་མ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་རང་གི་འདོད་མོས་དང་
མ་ཐུན་པའི་མི་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་རེད། རང་ཉིད་དོ་མ་ཞིག་བྱ་དགོས་ཆེ། མོག་མར་རང་
གི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཟབ་ས་ནས་རང་ཉིད་དོས་ཟེན་གསལ་པོ་ཞིག་ཉིད་དགོས་རྒྱུ་གལ་ཆེ། ང་
ཚོས་དེ་ལ་སད་རྟོགས་ཟེར་ཡང་ཆོག་རྒྱུ་མཆན། རང་ཉིད་དོས་ཟེན་གསལ་པོ་མེད་པའི་མི་
ཞིག་ལ་གང་ཡང་རང་གི་འདོད་མོས་ལྟར་བཅའ་བའི་འདུ་ཤེས་ཞིག་ཡོད་མི་སྲིད་པས་སོ།།

དེ་ནས་ཁྱོད་ཉིད་རང་གི་འདོད་མོས་དང་མ་ཐུན་པའི་མི་ཞིག་བཅའ་འདོད་ཆེ། རང་
གི་ཁེར་གཤིས་དང་སྐལ་ཆོགས་ཉིད་སྤང་སྲུབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་དགོས་པ་རེད། ཁེར་
གཤིས་དང་སྐལ་ཆོགས་ནི་རང་ཉིད་རང་ཉིད་དུ་བྱུང་བུད་ཀྱི་མཁར་གྱི་མང་དང་རྐང་ལྟ་
བུ་རེད། མང་དང་རྐང་མེད་པའི་མཁར་གྱུང་ཞིག་གྱུབ་དུ་རྒྱགས་ཀྱང་དེ་ཡིན་རིང་དང་བརྟན་
པོར་གནས་པར་མི་འགྱུར་རོ།། དེ་རི་ལྟར་གྱུབ་ཟེར་ན། བཅའ་ན་རེ་ཁྱོད་ལ་སྐྱ་ན་མེད་པའི་

མི་ལམ་ཞིག་ཡོད་ཀྱི་ལས་གཤམ་ཆེ་བ་གང་ཡང་མེད། རང་གི་འདོད་མོས་དང་མ་ཐུན་པའི་མི་
ཞིག་བྱ་བ་ནི། རང་དབང་དང་ཐུན་པའི་མི་ཞིག་བྱ་བ་ལོ།

ང་ཆོའི་མི་ཆེ་མ་འདྲིག་པའི་ཡར་ཕྱོན་དུ་འདྲིག་རྟེན་གྱི་ལམ་ཕྱགས་དང་ལྟ་བུ་
མང་པོ་སྤྲིག་སྤྲིན་གྱི་ལག་པ་བཞེན་དུ་སྤྲོགས་བཞེ་མཆམས་བརྒྱད་དང་སྟོང་ལོག་བར་
གསུམ་ནས་བསྐངས་ཡོང་སྟེ། ང་ཆོར་དུས་རྟག་ཏུ་དང་ཁོ་ལ་བསྐྱུན་ནས་ཤོག་ཅེས་གཏོང་
མི་སྤྲིད་པས་ན། ང་ཆོས་དེ་ལས་ཀྱང་རང་ཉིད་རང་ཉིད་དུ་བཅའ་བའི་རང་གི་བླ་པ་ཉིད་ཆེ་
སྟོག་གི་གཏོང་ནས་སྤང་བྱུང་དགོས་སོང་བ་རེད། བླ་པ་ནི་ཆེ་སྟོག་གི་གཙང་པོ་ཡིན་ཆེ།
བླ་པ་ཏུ་འབྱོ་བའི་གཙང་པོའི་རྒྱལ་པ་ལ་ང་ཆོས་སྟོང་སྟོབས་ཞེས་འབོད་ཆོག དེ་ནི་མི་
ལམ་དང་དད་འདུན་གྱིས་བསྐྱུན་ཡོང་ངེས། དེ་ལྟའི་བླ་པ་དང་སྟོང་སྟོབས་ཀྱི་སྟོག་གིང་ཡོད་
པའི་“དད་འདུན་”ཁོ་ནས་ཁེར་གཤེས་དང་སྒྲུལ་ཆོགས་ཅན་གྱི་མི་བྱ་བུ་བར་བྱེད་ཐུག། དེ་
ནི་རང་གི་འདོད་མོས་དང་མ་ཐུན་པའི་མི་ཞིག་བྱེད་ཐུག་པའི་གཞི་རྒྱ་རེད། ངས་གོང་དུ་མི་
ལམ་ཞེས་པ་དེ་(འདི་ནས་)རང་ཉིད་འཆོལ་བའི་སྟོང་དང་ཕྱགས་བསམ་ཞིག་ལ་གོ་ཆོག དེ་
ལྟར་བཤད་དོན་ནི་རང་གི་འདོད་མོས་དང་མ་ཐུན་པའི་མི་ཞིག་བཅའ་རྒྱ་དེ་མི་བསྐྱུན་པའི་མི་
ལམ་གཅེས་སུ་འོས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་དེ་བས་སོ།

ཡིན་ནའང་། ད་ལྟའི་བར་ཏུ་ང་ཆོས་དོན་བྱུང་ཅག་ཅིག་རེའི་ཁྲོད་དུའང་རང་གི་
བླ་པ་སྤང་མ་ཐུག་པར་རང་གི་འདོད་མོས་དང་ལུས་པ་བརྒྱགས་གིང་བསུབས་ཏེ། གཞན་
གྱི་འདོད་མོས་དང་བཀོད་སྤྲིག་རི་བཞེན་གྱི་མི་ཞིག་བྱས་ནས་ཡོང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་རང་

ཉིད་པོར་བའི་མིའམ་ཡང་ན་བྲན་གཡོག་ཅེས་སུ་འབོད་པ་རེད། ང་ཚོས་ལས་དོན་ཞིག་སྐྱབ་
 པ་ཡིན་ན་ཚོགས་སྐད་ཆ་ཞིག་བཤད་པ་ཡིན་ན་ཚོགས་རང་གི་འདོད་མོས་ལྟར་ཤོད་ཀྱིན་ཡོད་
 དམ། བག་ཆགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་གིས་གཞན་གྱི་འདོད་སྨོད་དང་བསྐྱུན་ཐབས་ཤིག་བཅའ་
 ནས་བྱད་སོང་ཡོད་པ་རེད།

སྤྱིར་ན་མི་ཚང་མ་ལ་ཀུན་མ་སྐྱུན་མིན་པའི་རང་གི་འདོད་མོས་ཤིག་ཡོད་སྟེ། དེ་ང་
 ཚོ་ལ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་མི་རེ་རེ་ལ་ལྟན་སྤྱིས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་གཤེས་ཀ་ཞིག་ཡོད་
 པས་སོ།། ཡིན་ན་འདྲ་འདོད་མོས་དེ་དང་མ་སྐྱུན་པའི་མི་ཞིག་བཅའ་སྐྱབ་མིན་ནི། མི་རེ་རེས་
 རང་ཉིད་འཇིག་རྟེན་འདིར་འཆོ་ཞིང་གནས་པའི་དུས་ཚོད་དང་ཆེ་སྟོག་གི་གཙང་བོའི་མདུན་
 དུ་རང་གི་མི་ལམ་དང་བྲན་ཤེས་ལ་བདག་པོ་རྒྱག་སྐྱབ་མིན་དེར་རག་ལས་ཡོད་པ་རེད། དེ་
 བས་རང་གི་མི་ལམ་དང་བྲན་པ་ལ་བདག་པོ་རྒྱག་སྐྱབ་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ཆེ། ང་ཚོས་ཁོ་ལ་
 དེ་བ་བྱ་ཚོགས།

རང་ཉིད་རི་ལྟར་འཆོ་བར་གཞན་གྱིས་ཅི་བཤད་དང་ཅི་ཟེར་ལ་རེ་ཉན་བྱ་མཁན་ཡིན་
 མི་འོས། གཞན་གྱིས་གདེང་འཛིག་གི་འོག་ཏུ་འཆོ་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་ཆེ། དེ་ནི་རང་གི་མོས་
 འདུན་ཆ་ཚང་སྤང་སྐྱབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་མི་སྟེ། རྒྱ་མཚན་ཁོས་སྐད་ཆ་དང་ལས་ཀ་
 ཐམས་ཅད་གཞན་གྱི་འདོད་སྨོད་དང་བསྐྱུན་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་སོ།།

གཞན་གྱི་འདོད་ལྡན་དང་བསྐྱེད་ཐབས་བྱ་བ་ནི་རང་གི་འདོད་མོས་དང་སྒྲེར་གཤེས་
 ཉིད་བརྒྱགས་པ་ཁོ་ན་རང་རེད། རོན་དངོས་དེའང་མི་ལམ་དང་ཐུན་པ་མ་ཡོད་པ་རེད། ང་
 ཚོས་ནམ་རྒྱུན་གཞན་ནི་གཞན་དང་། རང་ནི་རང་རེད་ཅེས་སེམས་ལ་ཐུན་གྱིན་ཁ་
 ཉན་བཞད་སྤིང་མོད། རོན་དང་གནད་ལ་ཐུག་དུས་དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པའི་སྒྲིང་
 སྒྲོབས་དང་ཐུན་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོ་ཅ་བརྟན་པོར་འཆང་བྱུང་མཁན་ནི་ཉ་ཅང་དགོན་པ་ཡིན་ནོ།

དེ་ནི་མི་རྒྱལ་ལ་ཁེར་གཤེས་ཀྱི་དབྱེད་ཞིང་ཕྱགས་འདུན་གྱི་ཕོངས་པས། འཆི་
 བ་དང་ཁེར་རྒྱུད་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་བཟོད་མ་བྱུང་པ་རེད། ཁེར་རྒྱུད་དང་འཆི་བའི་མདུན་དུ་འང་
 དེ་ལྟར་ཐུན་ཞིང་དེ་ལྟར་སྤྱང་མཁན་ནི་ཉག་ཉག་རང་གི་འདོད་མོས་བཞིན་གྱི་མི་ཞིག་བཅའ་
 བའི་མི་ལམ་དང་དད་མོས་རྒྱལ་པར་དག་པ་ཡོད་མཁན་གྱི་སྤྱེས་བྱ་དེ་དག་གོ།

མདོར་ན། ང་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་དང་མི་ཆེའི་ལྟ་ཚུལ། རིན་ཐང་ལྟ་ཚུལ་སོགས་
 ཆང་མ་གན་དང་མི་མ་སྐྱེན་ན་འདི་དང་མ་སྐྱེན་པ་ཞིག་ཡིན། ཡང་འདི་དང་མི་མ་སྐྱེན་ན་གན་
 དང་མ་སྐྱེན་པ་ཞིག་ཡིན། གན་དང་འདི་གཉིས་ལས་ལོགས་སུ་བྱེས་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་
 འབྱུང་དུ་མེད་པ་ལྟ་བུར་བྱུང་བའི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་དང་སྒོལ་
 ཕྱགས་རིགས་ཤིག་གིས་བཟོས་པའི་སྒྲོམ་གཞི་ཁོ་ན་རེད། མི་མང་ཆེ་བས་རང་གི་ལྟས་སེམས་
 གཉིས་པོ་དེ་འདྲ་བའི་སྒྲོམ་གཞི་རེའི་ནང་དུ་ཚུད་པར་བྱས་ཏེ་བཙོན་མ་བཞིན་འཆོ་སྤྱོད་བྱས་

ཡོད། འཛིག་ཉེན་གྱི་བྱ་དངོས་རེ་རེ་དང་དེའི་ནམ་འགྲུར་དག་གི་ཁྲིད་དུ་རང་གི་སློ་མིག་དང་
སྐད་ཆ་ནི་སློན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ཁོན་སྤང་སློབ་བྱ་མ་ཁན་ལོ།

མི་དག་གིས་རང་ཉིད་རང་ཉིད་དུ་མ་ཤེས་པའི་ཡར་སློན་དུ་རང་གི་འདོད་
མོས་དང་མ་ཐུན་པའི་མི་ཞིག་བཅའ་རྒྱ་ཡིད་ལ་བྲན་མི་སྲིད་པས། རང་གི་འདོད་མོས་ཇི་
བཞིན་གྱི་མི་ཞིག་བྱ་བར་རང་ཉིད་རང་ཉིད་དུ་ཉོག་ས་རྒྱ་ལས་གལ་ཆེ་བ་གང་ཡང་མེད།

2014.11.27 ལ་མ་རྒྱ་དུ་བྲིས།

མ་རྒྱའི་དབལ་བན་སློབ་རྒྱུ་ལ་སྤྲིངས་བ།

མ་ཐོག་ཆོད།

ཁ་སང་ང་ས་ཡུལ་དུ་འབྱོར་དུས། ཨ་མས་ངའི་ལག་དུ་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་བཞག་སོང་། འཕྲིན་
ཡིག་དེ་ནི་ད་ལོ་2014དབལ་བན་སོད་རིགས་སློབ་རྒྱུ་གིས་དགུན་གནང་སྤྲིན་སྐབས་
ཁྱིམ་བདག་ལ་བསྐྱར་བའི་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་རེད། ངས་མགོ་ནས་ཆར་གཅིག་བཏོན་ཇིས། ང་
ལ་དུ་དགོད་འདྲེས་མའི་ཆར་བ་སྤྱག་པོ་ཞིག་ཕྱར་སོང་། འཕྲིན་ཡིག་དེ་ནི་ཡིག་འོར་གྱིས་

གང་ཡོད་པ་དང་། ད་དུང་བརྗོད་བྱ་དོན་དང་ཆོག་གི་སྒྲེབ་སྦྱོར་གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་བོད་
རིགས་སློབ་ཚུང་ཞིག་གིས་བྲིས་པ་འདྲ་ཞིག་གཏན་མ་རེད།

སྦྱིར་འདི་ཚུང་ཚུང་བྱས་ན་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་རེད། ཡིན་ནའང་འཕྲིན་ཡིག་འདིའི་ཀླབ་
སྦྱོངས་ན་ཆོགས་པ་ཞིག་དང་ཁོར་ཡུག་ཅིག་གི་སློབ་གསོ་དང་གཤམ་ཡོན་སོགས་མང་བོ་
ཞིག་གི་ཆད་གཞི་མཆོན་གྱིན་ཡོད་པ་རེད།

གཞན་འཕྲིན་ཡིག་འདིའི་ནང་དུ་དགུན་གནང་སྐབས་ཟབ་སྦྱོང་འཛིན་གྲུབ་ཞུགས་མི་ཆོག་
པ་དང་། ཞུགས་ན་སློབ་གྲྭ་ལས་སྦྱིར་བྱུང་བྱུག་ཀྱི་ཞིག་བཤད་ཡོད་ཀྱི། དེ་ལྟ་བུའི་སྦྱིག་དང་
ཁྲིམས་ཤིག་ཁྱོད་ཆོས་ཅའི་སྦྱིར་རང་བཟོ་བྱས་པ་ཡིན། གྲུང་ཉ་མི་དམངས་སྦྱི་མ་མུན་ཀྱལ་
ཁབ་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་གང་གི་དོན་ཆོན་གང་དུ་སྦྱིར་གྱིས་རྩ་འཛུགས་གྱིས་པའི་གཟབ་སྦྱོང་
འཛིན་གྲུབ་ཞུགས་མི་ཆོག་པ་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཡོད། གྲུང་གོ་ཀྱལ་ཁབ་མ་ཟད་འཛམ་གླིང་ན་
དེ་ལྟ་བུའི་ཁྲིམས་གཅེས་ཡོད། གཞན་པའི་སློབ་གསོ་དང་སློབ་གྲྭའི་སྡེ་ན་ཟབ་སྦྱོང་འཛིན་
གྲུབ་ཞུགས་མི་ཆོག་པའི་བཀག་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ལྟ་ཅི་སློབ། དེ་ལས་སྦྱོག་སྟེ་དགུན་གནང་
སྐབས་ཟབ་སྦྱོང་འཛིན་གྲུབ་མང་དུ་ཞུགས་ཏེ། རང་གི་སློབ་སྦྱོང་གི་ཞན་ཆ་དག་ཁ་གསལ་
དང་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་སྒྲུལ་འདེད་དང་མ་མུན་ཀྱིན་སྦྱོན་གྱིན་ཡོད་དུས། ཁྱོད་ཆོས་
འདི་ལྟར་བཀག་འགོག་བྱེད་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན།

ཁྱོད་ཆོས་འཕྲིན་ཡིག་གི་གོང་དུ་སློབ་སྦྱོང་གི་ཆ་རྒྱུན་ཅུང་ལེགས་པོ་ཞིག་བསྒྲུན་ཅི་ཐུབ་
བྱེད་དགོས། ཞེས་བཤད་པ་དང་། འོག་ཏུ་ཡང་ཟབ་སྦྱོང་འཛིན་གྲུབ་ཞུགས་མི་ཆོག་པའི་
བསྒྲགས་ཡིག་སྒྲེལ་བ་ནི་ནང་འགལ་རི་འདྲ་བ་གཉིས་མ་རེད་དམ།

ད་དུང་དེ་དག་ལས་ཆབས་ཆེན་དང་སློབ་ལུ་མི་ཤོང་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། འདི་རེད། ང་ལ་
ཆ་རྒྱས་ཡོད་པའི་བྱིས་པ་འགའ་དེ་ལོ་2014 གསེར་དུ་དབལ་བན་བོད་རིགས་སློབ་ཆུང་
དུ་གསེར་དུ་བཞག་པ་རེད། སློབ་ཆུང་དེར་མ་བཞག་གོང་བྱིས་པ་དེ་ཆོས་བོད་ཡིག་སློབ་
སློག་དང་། རྒྱ་ཡིག་གི་སློབ་ཆུང་མ་ (拼音字母) ཞེས་བྱེད་ཡོད། རྒྱ་བ་གསུམ་
ལྟག་ལ་སློབ་ཆུང་དུ་སོང་ནས་དེ་རིང་བྱིར་ཐོན་དུས། ཡར་རྒྱས་ཆུང་ཙམ་ཡང་མེད་པར་མ་
ཟད། སློན་ཞེས་པ་ཐམས་ཅད་བརྗེད་དུ་བརྟག་ཡོད། བོད་ཡིག་དང་རྒྱ་ཡིག་སློབ་གཅིག་
ཀྱང་མི་ཞེས་པར་བཏང་ཡོད།

དགེ་ཤུགས་ལ། དོན་ངོ་མ་ཁྱོད་ཆོས་རྒྱ་བ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་ཅི་ཞིག་བྱེད་བྱེད་ཡོད།
བྱིས་པ་ཆོར་ཅི་ཞིག་བསྐྱབས་ཡོད། ཁྱོད་ཆོས་འདི་ལྟར་སློན་བྱིས་པ་ག་ཆོད་ཅིག་གི་
མདུན་ལས་དང་མི་ཆེ་ས་ལ་བརྟུགས་ཡོད། ད་ལྟོ་བྱིས་པ་ག་ཆོད་ཅིག་གི་ལང་ཆོ་དང་
དུས་ཆོད་ཆུག་གིན་ཡོད། མ་འོངས་པར་བྱིས་པ་ག་ཆོད་ཅིག་བསྐྱབས་ཅིས་ཡོད། གྲེ་གྲེ་པའི་
ངག་ཤུགས་ལ། མི་རིགས་ཀྱི་སློབ་གནས་སྐྱོན་ལ། ལུན་སེལ་སློན་མེ། ལས་ཁྲིད་གྱི་དེད་
དཔོན་ཤུགས་ལ། ཁྱོད་ཆོས་མཐོ་བསམ་ཞིབ་མོ་ཞིག་གཏོང་རན་རེད། དེ་མིན་ཁྱོད་ཆོ་ནི་མི་
རབས་ཞིག་དང་དུས་རབས་ཞིག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་གི་ཉེས་ཅན་གྱི་མི་སྤྱིར་འགྱུར་ངེས།

བྱིས་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་སློབ་ཆུང་གི་སྦྱང་གཞི་དག་ནི་ཆེས་མང་གཞི་ཡིན་ལ། གོམ་པ་
དང་པོ་རེད། གོམ་པ་དང་པོ་དང་མང་གཞི་ཡག་པོ་ཞིག་སྟེད་སྤྱང་མ་བྱས་ཆེ། རྗེས་ཀྱི་དམའ་
འབྲིང་དང་། མཐོ་འབྲིང་། སློབ་ཆེན་སོགས་ཆུང་མ་རེ་བ་མེད་པར་བཏང་ཆར་བ་རེད། སློབ་
ཆུང་ནི་བྱིས་པ་ཞིག་གི་སློབ་གནས་སྐྱོན་བྱེད་ས་ཡིན་ལ། བྱིས་པ་ཞིག་གི་སློབ་གནས་ལ་དེ་བ་

ས་ཡང་རེད། གྲེས་པ་དེ་ག་ལང་ཞིག་ཏུ་གཏོང་བ་དག་ཀྱང་ཆོར་རག་ལས་ཡོད་པ་མཐུན་པར་
མཛོད་ཅིག

དགོ་ཀྱན་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྲོ་སྤྲོ་བའི་སྤྲོ་བ་ཡིན་པས། སྤྲོ་བ་མའི་གསར་སྤྲོས་ཀྱི་སྤྲོ་
གུ་མཐོང་ཆེ། སྤྲོ་གུ་དེ་དེ་བཞིན་སྤྲོད་སྤྲོད་བྱེད་དགོས་པ་མ་གཏོགས། སྤྲོ་གུ་དེ་དེ་བཞིན་
པའི་སྤྲོ་གུ་ཞིག་ཏུ་གཏོང་ནས་གཏོང་མི་རུང་།

གནད་དོན་འདི་དག་གིས་ཅི་ཞིག་གསལ་བཤད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་དམ། རྒྱལ་ཁབ་དང་།
ཁུལ་ རྫོང་། ས་གནས་རིམ་པས་སྤྲོ་བ་གསོ་ཐོབ་ལྟ་བུ་གཞུགས་ཆེན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་དང་། ང་
ཆོ་ལ་ལ་ཅི་ཙམ་ཆོ་བ་དང་། སྤྲོ་བ་ཅི་ཙམ་ཉེ་བ། སེམས་ཅི་ཙམ་དཀར་ཀྱིན་ཡོད་པ་བཤད་མི་
དགོས་བཤམ་བཞག་ཡོད་པ་འདི་རེད།

གྲེས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པའི་སྤྲོ་བ་གསོ་ནི་ཁེལ་མེད་དང་ཕྱི་མ་གསོན་
ཀྱི་སྤྲོ་བ་གསོ་ཞིག་ཡིན། ཞེས་ཆང་མས་བཤད་ཀྱིན་ཡོད་པ་ལྟར། ང་ཆོ་དབལ་བན་སྤྲེ་བའི་
དགོན་ཁག་གཉིས་དང་། རུ་ཆེན་ལྷ། བསལ་སྤྲོ་བ་དང་ལྷག་བསམ་ཅན། ལྷག་ཐོགས་པ་
ཡོངས་ཀྱིས་འདིའི་ཕྱོགས་ལ་སེམས་ཁུར་དང་ཉམས་འཛིན་བྱས་ཏེ། དབལ་བན་སྤྲེ་བའི་
ཐོད་རིགས་སྤྲོ་བ་ཆུང་ལ་ཡར་ཁྱེད་སྤྲོ་བ་འདེད། བསམ་འཆར་ལྷག་པོར་བཛོད་རྒྱ་ནི་
ང་ཆོ་འོས་འགན་དང་འགན་འཁུར་རེད།

གྲེས་པ་སྤྲོད་སྤྲོད་མང་པོ་འདི་ལྟར་གཞན་ཀྱི་རྗེས་སུ་ལུས་ན། དབལ་བན་སྤྲེ་བ་རྗེས་སུ་
ལུས་པ་རེད་ལ། ཐོད་མི་རིགས་རྗེས་སུ་ཐེབས་པ་ཡང་རེད། མི་རབས་ཤིག་རྗེས་སུ་
ལུས་པ་རེད། ཆབ་དབལ་རིག་གསུམ་གང་ཡིན་ཡང་རྩ་བ་མི་དེ་དེའི་ཤེས་འཛོན་རྒྱས་

གསུམ་ལ་ཐུག་ཡོད་པ་རེད། མི་ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་འཛོན་མང་ཅན་མང་ཉུང་གིས་ཆབ་དབལ་
རིག་གསུམ་གྱི་དར་རྒྱུད་ཐག་གཅོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་བས་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་གྱི་
གནད་དོན་འདི་དག་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་བཙོན་ལེན་དང་སྡོག་འདོན་བྱེད་དགོས་སོ།

2015.2.10 ཉིན་མ་ཡུལ་ནས་ཁ་བར་དུ་སྐྱེས།

མཉམ་ཁུར་མཉམ་ཆོག་སྒྲ།

རྒྱ་ལྟ་སངས་རྒྱ་སྒྲ།

ཁ་སང་ཁོ་བོར་མཚོན་ན་ང་འདི་ན་གཞོན་སྒྲོར་ཞིག་དང་ཁ་བར་བྱས་པའི་ཉི་མ་ཐོག་མ་
ཡིན་ལ། རྒྱ་ལྟ་སངས་བརྟོན་པ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་བསྐྱོད་ལྷ་བྱའི་ཆོག་སྒྲ་འདུར་ཞུགས་
ཐངས་དང་པོ་ཡིན། ཉིན་དེར་སྐྱེ་མེད་གཉིས་འདུས་ལས་བྱུང་བའི་བསྐྱོད་ལྷ་ཞིག་དང་
ང་འོན་སྒྲོར་གྱིས་སྒྲོད་པའི་འཛོད་བཟའི་ཁུར་འཆོག་སྒྲ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ལ། སྒྲོར་དེ་བེད་དང་
དེའི་བདག་པོའི་ན་རྒྱལ་འདོན་པ་ལ་རྒྱ་བ་སྒྲོར་རུ་དབྱུང་དང་སྒྲོར་གྱི་ལྷ་སྒྲུངས་ཁོད་ནས་
སྒྲོགས་སྤྲེལ་ངས་པའི་ན་གཞོན་པའི་སྤེ་གཉིས་མཉམ་དུ་ཁ་ངོ་ཐུག་པའི་མཉམ་ཁུར་མཉམ་
འཆོག་སྒྲ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།གང་ལྟར་སྒྲོ་རིང་རིང་དང་ན་ཙོར་ཙོར་ཁོད་ནས་སྒྲོང་གཞི་གཅིག་ཏུ་
སྒྲོགས་པ་ནི་(དགེ་བཅུའི་ཁྲིམས་)དེ་ཡིན་ལ།དགེ་བཅུའི་ཁྲིམས་ནི་མི་ཆོས་ལོག་སྒྲོད་གྱི་
བྱ་བ་ཞིག་དང་སྤྱི་དགའ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ཏེ་ཆེད་དུ་གཏོར་

མགོ་(མཁན་པོ་ཚུ་ལ་ཁྲིམས་སྒོ་གྲོས་)ཆང་ལ་གཏད་འདུག་པས་མཉམ་ཁུར་མཉམ་འཛོགས་
 གི་རྣམ་པ་མ་བཟོས་རང་ཆགས་སུ་གྱུར་བའོ།

མདོ་འཛིན་པ་གསལ་རང་འབར་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་ཐན་ཐུན་ནས་ན་གཞོན་ཆའི་
 དབྱང་ཅ་འཕར་ཞིང་སྤྱང་ཁག་འཕྱོ་བའི་རྣམ་པའི་འོག་ནད་(ཚོལ་བ་)དང་(ཐེར་འདོན་)ཅ་དོན་
 དང་རྒྱན་འབྲེངས་ལམ་ལ་འབད་ཅིང་(གནས་ལུགས་)དང་(སྤྱར་ཐབས་)གི་ཆ་སྤྱོད་མོ་ཙམ་
 ལས་མི་སྤྱང་བས་ཁྱོད་དང་བའི་བར་དུ་ལེགས་ཉེས་གི་སྒོ་གྲོས་བཟར་བ་དང་ཕན་ཚུན་གི་
 རོས་ནས་ཁོག་ཡངས་པའི་རྣམ་པ་ཉེ་སར་དུད་དུ་མ་བརྟུག་པ་ནི་ཐེངས་འདིའི་བཟོ་སྐྱེང་རོས་
 གི་སྒོས་གར་ཆབ་མཆོན་ཞིག་ཅི་ལ་མིན། དཔེར་ན།མི་ཞི་དམའ་འབེབས་བྱས་མི་ཆོག་པ་
 དང་བསམ་ཚུལ་གི་སྒོ་མོ་འགོག་མཁན་མ་རུང་ཐན་དུ་ལྟ་བུའི་རིགས་སུ་(ད་ཡིན་ཐལ།
 བཤད་མི་དགོས།)ཟེར་བའི་རིགས་དང་།(སྐབས་འདིར་ཞུགས་པའི་ཆོགས་མི་གནམ་ལྷན་
 གི་སྐད་ཆ་ཡིན།)སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བ་སྐྱེང་སར་(ལྟ་བུ་སྐབས་པས་ཤོབ་ཅིག་ཅིག)ཟེར་
 བའི་གང་ཐན་བྱང་རྒྱལ་ལས་དོན་དུ་གནས་ལུགས་ཤིག་དང་སྤྱར་ཐབས་གི་ཆ་མི་ལེན་པ་
 ནི་ཆེད་དུ་ནག་ཉེས་བཅོས་པ་དང་གཏོར་བཤེགས་ཐེངས་ཤིག་བྱས་པ་ལས་འབྲས་བྱ་གྲུབ་དུ་
 མེད་པ་ནི་བཟོ་སྐྱེང་རོས་གི་ཇ་རིན་མི་སོད་པའི་རྣམ་པ་དེའོ།

མི་སུ་ལ་ཤོག་ཐུག་ཆེད་དུ་བཅོས་ཀྱང་ཆོག་ལ། ཤོག་ཐུག་གིས་མི་དེར་ཕན་
 གནོད་གང་ཡིན་མི་དཔྱོད་པ་ནི་དེང་གི་གསར་བྱ་ཁར་ཁེར་གི་རང་སྐད་ཅིག་དང་། རྒྱོན་
 གཅིག་ལ་བལྟས་ཏེ་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ལ་གིབ་ནག་བསྒྲོས་པ་ནི་གསར་བྱ་དེ་དག་གི་
 མོངས་པ་གས་ཆེ་བའི་རྟགས་སུ་ཤར། དེའི་ཕྱིར། (གནས་ལུགས་)དང་(རང་དབང་)ཅེས་ཐ་

སྒྲིབ་ཀྱི་རོ་ལུན་གོན་ཞོར་ཡི་གཤེན་ཆོས་དུ་འུར་བརྒྱབས་པ་ནི་སྤྱོད་ཀྱི་གསལ་ཤིག་ལས་དགེ་མཚན་
 ཞིག་ནས་ཡང་མ་མཐོང་། གང་ལས་ཤེས་ཐེར་ན། ཐེངས་འདིའི་བསྐྱོད་འོས་ནས་
 སེམས་ཀྱི་མདའ་གི་བཟུང་སྟེ་གཡུལ་སར་དཔག་ལ་ཆས་ཚུལ་དེའོ།

རིག་གསར་སྐབས་ཀྱི་ཉུལ་བཅན་པོ་དེ་དུང་དུ་འང་རྗེས་སུ་བཟུང་སྟངས། རྣམ་
 པ་ཀྱན་ཏུ་གཞན་རྗེས་འཆོལ་བའི་བསམ་སྒྲོག་ཞན་གཤིས་རང་ལ་བྱངས་བའི་དཔེ་བརྗོད་
 ཅིག་གིས་ང་ཆོ་ཅི་ཡང་སྒྲོབ་མི་ཁུས་པས་པན་གཞོད་སྤང་སྤང་གི་རྣམ་བཞག་ནི་རང་རིགས་
 ལྟ་བུའལས་ཚུར་འབྱུང་གོས་པ་ནི་ཉེ་རབས་ཀྱི་རོ་གདོང་ནས་བཞོལ་དུ་མེད་པའི་བྱ་ཐབས་
 ཤིག་ཨེ་ཡིན་སྟུམ། ང་ཆོས་མི་སྤྱོད་ཐབས་མེད་མི་ནང་མི་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི་ལམ་ཁ་ཅི་ཙམ་
 རྒྱ་ཆེར་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་ཡིན་པ་ལས་ཆོག་གི་མཆོན་ཆ་དགྲུང་ལ་འཕྱར་ཏེ་སྟོབས་
 པ་དང་ཡིད་ཆེས་གསོད་མཁན་གྱི་ལག་དཔར་དེ་དག་ནས་ཞར་སྤྱོད་མི་འོས། དེ་ནི་རང་གི་
 ཆོད་གཞི་དང་བསྐྱར་ནས་གཞན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྟག་ན་ལས་སྤྱོད་ཞིག་ཡིན་པ་སྤྱོད་བས་བྱུག།

ལྷན་མིང་རྗེས་པོ་ཞིག་དང་ཆོག་བྱུང་བརྗེད་པོ། ཁ་ཆོག་ཆོན་པོ་ཞིག་གི་
 སྐབས་འོག་ནས་ང་ཆོས་ཅི་ཞིག་སྤྱོད་ནས་འབྲས་བྱ་ལེགས་པོ་ཞིག་བསྐྱུ་བྱུང་བཅ། གཞན་
 ལྟ་ཁོ་ནར་ངག་གིས་སྤྱོད་ཞིང་གཞན་གྱི་བལྟ་དེ་རང་གིས་བལྟ་དེ་པའི་ལུགས་སྟོལ་དེའི་འོག་
 རས་ནས་ཞིག་རང་རྐང་ཆགས་བྱུང་ཨང་། དེ་བས་པར་པར་འབྲོ་བའི་རྒྱན་མ་མི་བདའ་བར་
 ཉེ་སར་དུད་པའི་བྱི་མོར་གཙང་བ་ནི་རིགས་ཞེན་མཐོ་དུ་བཀྱར་བའི་རང་ཚུགས་ཅན་གྱི་
 གསར་བུའི་ལས་ཀ་ཨེ་ཡིན་སྟུམ་མོ།

དེ་ན་ད་རེ་བ་ཚོགས་པའི་༼རུལ་སྤངས་བརྟོལ་བས་༽ནང་གི་ཡུན་བགས་གཙལ་དུ་
 བགམས་པ་ལས་ཕྱི་རོལ་གནད་དོན་ལྟར་ལ་འབྱུང་དུ་འབྱུག་མ་ཐུབ་ཅི་མགོ་ཅི་མོ། བར་
 རྟེན་པ།འོག་ཕྱི་རྟེན་བར་དུ་ནག་མཐོག་གི་རྩི་མས་ཟེན་པའི་བསམ་སྒྲོལ་སྒྲོལ་གཞིའི་རོས་
 ནས་གཞན་གྱི་རུལ་སྤངས་བརྟོལ་མ་ཐུབ་པར་རང་ཉིད་རུལ་སྤངས་ཐུར་བ་རང་གིས་བརྟོལ་
 བའི་སྒྲེར་ཚོགས་ཤིག་ཏུ་ཐུར་བ་ཁོ་བོས་བསམ་ན་དཔེ་དེ་བ་བདག་པོར་ན་ཐུག་དང་རོ་ཆ་
 ཅིག་ལས་ད་ཐངས་རྒྱལ་ཁ་ཞིག་དང་གཟེ་བཟིང་ཅིག་སེམས་སུ་བསྐྱུན་མ་ཐུབ་སྐྱུམ་པའི་
 སངས་སེམས་ཤིག་དང་། ཁོ་བོར་མཚོན་ན་ན་གཞོན་ཉག་ཉག་གི་དཔལ་སྐྱད་ཐོས་སར་
 ཐངས་དང་བོར་བསྐྱོད་མཁན་ཡིན་པས་དེ་དག་གི་དཔེ་ཆའི་རོས་ལ་པལ་པའི་ཡིག་འབྲུ་དང་
 ལྷ་ཚུལ། བཟོ་སྒྲེང་རོས་ཀྱི་སྐད་ཆ་དང་རྣམ་པ་གཉིས་ལ་ཐད་དེ་མི་འདྲ་བའི་ཆོར་སྤང་སྤྱེས་
 སུ་བཅུག་པ་ནི་ཁྱི་གངས་སྤུས་ལགས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་༼རུལ་སྤངས་བརྟོལ་བའི་༽བཀའ་
 རིན་ཡིན་ནོ།།

ཞོར་དུ་འཕྲོས་ཏེ་བཤད་ན། བཅ་ཞར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཅེས་ལག་ཏུ་རེག་པ་
 ཚུན་ཆད་ནས་གཉེན་སྟོན་དང་རྒྱུངས་ལའོར་ཉོ་གྲུབས། ཁང་བ་ཉོ་གྲུབས་སོགས་ཁོ་ན་མ་
 གཏོགས་ཁྲད་པའི་ནང་དུ་མེད་པའི་ལས་བྱེད་དེ་དག་ལས་ལྷན་འབྲུར་གྱི་ཤ་ཆ་ཤེས་ན་མ་
 ཤེས་ན་ཁུར་གཏམ་ཁུར་ལངས་ཁྱོད་ནས་པ་ཡུལ་ལ་ཤ་ཆ་ཞིང་སྤྱིང་ཉེ་བོར་སྟོན་པའི་གསར་
 བུའི་སྟོབས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བར་འོས་སུ་མཆིས་སོ།།

༢༠༡༩/༠༩/༠༩ཉིན་རྩིས་བཅས་གིས།

སྤྲུལ་འབྲས་ནའང་དཀྱིལ་འདི་ཡིན།

དམར་པོ།

ང་རང་སྐད་འཕྲིན་གྱི་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཡོང་ནས་ལོ་ངོ་གསུམ་འགོར་ལ་ཉེ་ཞིང་
དེའི་རིང་ཚུར་ནང་འཇུག་བྱས་པ་དང་པར་ནང་འཇུག་བྱས་པ་སོགས་ཀྱིས་“དྲུག་གསུམ་”སྟེང་
ཕྱག་ལས་བརྒྱལ་ཞིང་ལྷག་པར་བོད་ཀྱི་རྩོམ་པ་བོ་དང་སྟོན་པ་ལེ་ཆོ་ལོ་འཇིན་མཁན་གྱི་
མིང་ཅན་དང་མཁན་ཅན་གང་མང་ཡང་ཐབས་ཅི་ཡོད་ཀྱིས་ནང་འཇུག་བྱས་ཏེ་འབྲེལ་ལམ་
བཙུགས།

བྲང་མོར་བཤད་ན་ངས་ཁོང་ཆོར་སྐད་འཕྲིན་ལས་འབྲེལ་ལམ་མཐུད་དོན་ནི་ཁོང་
ཆོའི་བཅུམས་ཆོས་དང་སྟོན་པ་དག་དེ་དག་ལྷག་བསམ་ནམ་དག་གིས་བསྐྱུག་འདོད་པས་ཡིན་
ལ། ང་རང་ཡང་བོད་ཡིག་བོད་སྐད་ཀྱི་ལམ་ནས་ཆོས་ཀྱི་བཞི་མ་བསྐྱེད་རྒྱུར་དགའ་བོ་ཡོད་
མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁོང་ཆོས་མཐུབ་སྟོན་དང་སྟོབ་སྟོང་གི་ཆ་རེ་ཨེ་ཡོད་ཀྱི་རེ་
བས་ཀྱང་ཡིན།

འོན་ཀྱང་དཀྱིལ་ཁོང་ཆོ་དོར་བར་བྱ་སྟེ་ཁོང་ཆོར་ཡོད་པ་ནི་མ་ཡིན་ཡིན་མདོག་
གི་སྐྱམ་ཚུགས་ཀྱི་རང་གཤེས་དེ་དང་མང་ཆོགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་ཆོ་ལོ་དེ་ལས་བོད་སྐད་
ཡང་དག་ཅིག་དང་བོད་ཡིག་དག་མོ་ཞིག་ཀྱང་གི་རྒྱུར་དགའ་དགའི་ཆོད་དུ་ཡོད་ན། ང་ལ་
ཁོང་ཆོ་ལས་ལེན་རྒྱུ་ཅི་ཡང་མེད་ལ་ཁོང་ཆོས་ང་ལ་བསྐྱེད་རྒྱུ་ཡང་ཅི་ཡང་མེད་པས་ཀྱང་ཡིན།

ད་དུང་སྤྱི་ཆད་སྤྱི་གས་དག་གིས་ཚུར་བསྐྱར་བ་དང་པར་ལ་བསྐྱར་དུ་བཅུག་
བ་སོགས་ངོ་མེས་མི་མེས་ཀྱི་སྤྱི་མཐེན་རིགས་དེ་ཡང་ཉ་ཅང་མང་བོ་ནང་འཇུག་བྱས་མོད།
ད་ནི་ངོ་མེས་མི་མེས་ཀྱི་སྤྱི་མཐེན་མ་དེ་དག་ཀྱང་དོར་བྱ་ཡིན་ལ།

བོད་མི་ནང་ཁུལ་དུ་རྒྱ་ཡིག་འབྲི་བ་དང་ཐ་ན་སྐད་འབྲིན་གྱི་མིང་ཡང་གཞན་ཡིག་
གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་རྟག་པར་རྒྱ་ཡིག་བཀོལ་མཁན་དེ་དག་ཀྱང་གཉེན་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་གྲོགས་
སྤྱོད་ཡིན་ཡང་རིམ་བཞིན་དོར་བྱ་ཡིན་ཏེ།

ཁོང་ཚོ་ནི་བོད་མི་རྒྱ་ཡིག་བཀོལ་མཁན་དང་ང་ནི་བོད་མི་བོད་ཡིག་བཀོལ་མཁན་
ཞིག་ཡིན་པས་ངའི་སྤྱང་བ་ཞིག་ལ་ང་ཚོ་རིགས་རྒྱ་དགེ་གཅིག་ཀྱང་ལམ་ཁ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་སྤྱོད་
སྤྱོད་མཁན་ལྟ་བུའི་ཉ་ཅང་གི་རྒྱང་ཐག་རིང་གི། འོན་ཀྱང་འཆོ་བ་དངོས་ཀྱི་ནང་ནས་སྤྱར་
བཞིན་གཉེན་ཉེ་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་ལོས་ཡིན།

ངས་ད་བར་དུ་སྐད་འབྲིན་འབྲེལ་ལམ་མ་ཐུད་མྱོང་མཁན་ལས་ཚུར་མ་དོར་ན་པར་
དོར་བཞག་པ་ནི་ཉ་ཅང་ཉ་ཅང་གི་ཉུང་སྤྱོད་ཐ་ན་མེད་ཟེར་ནས་བཤད་ཀྱང་པལ་ཆེར་མི་ཆོག་
པ་མེད་དེ་རྒྱ་མཚན་གཞན་པས་ཚུར་གྲུས་བཅི་བྱས་པ་དེ་ལྟར་གཞན་པར་ཡང་པར་གྲུས་
བཅི་བྱ་ལོས་དགོས་མོད།

ད་ནི་ཉེན་རེ་ལས་ཞག་རེར་“ཉེན་རྟོག་པ”འི་རིགས་ཀྱི་དྲུག་གས་ནི་རེ་མང་དང་“ད་
བ་ས”ཀྱི་“འཛོལ་ཐང་ཅམ་ཡང་མི་མེས་པའི་“མཁས་པ”དང་“རྩོམ་པ་བོ་”སྤྱོད་དག་པ”སོགས་
ཀྱིས་སྤྱོད་ཉམས་སྤྱོད་མཁན་དེ་དག་གིས་ནམ་ནམ་ཞར་ཞར་སྤྱོད་གཅེར་བཅོས་ཡོད་པས་ང་
ལ་ཡང་བྱ་ཐབས་ཟད།

དེ་མིན་ང་ལ་ནམ་ཞར་ཐུགས་ཁུར་དང་རྒྱ་བ་སྐྱོར་སྒྲུ་མེད་གནང་སྟོང་མཁན་གྱི་བླ་
སྟོགས་པོ་མོ་ཚོར་ནི་ངས་བཀའ་ཤིན་ཞུ་འོས་ལ། “སྟོན་ཚོས་ང་ལ་སྟེང་སྟོབས་བསྐྱེད་ཅིང་
གཤོག་པ་བཙུགས་”པས་ངའི་ནམ་ཞར་སྟོ་སྟེང་སྒྲན་སའི་ཡིད་འདིས་དྲངས་གཙང་གི་ཆ་བོ་
ལྷ་བྱ་དག་ཡིན་ན་ཡང་།

ངས་ནི་ད་དུང་སྤར་བཞིན་དུ་རང་ཉིད་ལ་དབང་བའི་སྐད་འཕྲིན་གྱི་སྟོགས་
ཚོས་(朋友圈)དང་ཁེའུ་འཕྲིན་(QQ)གྱི་བར་སྟོང་(空间)སྟོགས་སུ་སུ་མ་ཐུད་དུ་རང་
གི་དགའ་སྟོ་ཆགས་སྤང་གི་ཁྲིས་རིས་བཤམ་རྒྱ་ཡིན་ལ་འཁྱོ་འདུག་ཉལ་འཆག་གི་ཟེན་ཁྲིས་
ཀྱང་དགོད་རྒྱ་ཡིན།

དེ་བས་ངས་སྐད་འཕྲིན་ལས་མ་དོར་བ་དག་གི་ནང་ནས་ཀྱང་གཤམ་ཉེ་ང་རང་ཡིད་
ལ་མི་འཁྱོ་བ་དང་མིག་ལ་འཆེར་བ་སྟོགས་ཡོད་ན་ནི་ང་རང་དོར་རྒྱུ་ལོས་ཚོགས་སྟེ། ང་ལ་
ང་རང་གི་བདག་དབང་ཞིག་མཁོ་བ་བཞིན་ངས་སྟོན་ཚོར་ཡང་རང་གི་བདག་དབང་ཞིག་སྤར་
ས་ནས་སྤྲད་ཡོད་པས་ཡིན།

ང་དང་ཨ་མའི་གཏམ་རྒྱུད།

ཟླ་དུ་ཁ།

ཞོགས་པའི་མཚམས་སྟོན་རིང་མོ་འདི་རྒྱུད་ནས་ཐག་རིང་ལ་ཉེ་བ་ཞིག་
ལ་མིག་བྱང་དལ་གྱིས་བརྒྱངས་བས། ཉེ་འོད་ཀྱི་ཐིགས་པ་ས་རུ་ཟགས་པའི་གོ་རིམ་དང་

བརྒྱད་དེ་དང་ཨ་མའི་གཏམ་རྒྱུད་གཅིག་ཡིད་དུ་འཇུག་པོར་ཞིང་། ངའི་རོ་གདོང་དུ་ཨ་
མའི་གཉེར་རིས་ཀྱིས་མེ་ཏོག་གི་རོལ་དབྱངས་དལ་བར་དགྲོལ་ཡོང་།

ང་སློབ་གྲུང་འགྲོ་ཁར་ཨ་མའི་འཇུག་གི་སྒྲ་ཡོད་ངའི་བྱང་ཁོག་དུ་འཕྲོས་ཏེ་
སློབ་གྲུ་ནས་ཨ་མ་དྲན་པའི་ཆོར་བརྗོད་པོ་དེས་མགོ་ལྷུས་ལྷགས་པ་བཅས་མནར་སྤངས་དེ་
སེམས་ལ་ལབ་མེར་ཤར་སོང་། ཨ་མས་སློབ་སྦྱང་བཟང་པོ་ཀྱིས་མི་གཞི་ཀྱན་སྦྱོང་ལ་
དོགས་ཐོན་གྱིས། ཨ་མ་གཞ་མོས་ཁྱོད་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ལ་རེ་སྐྱབས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པས་ཟེར་
ཞོར་མགོ་བོ་དུད་པོར་ངར་ནས་ང་དོམ་པོར་བཟུང་། དེ་ནས་ང་ཅི་བཤད་གཏོལ་མེད་དུ་
གནས་ཤིང་ཨ་མ་དང་གྲུས་བྱག་ནག་པོ་ཞིག་གི་རི་མོ་གྱང་ལྗེབས་སུ་ཕབས།

ཆུ་ཁྲོད་དུ་བསྐྱེབས་དུས་སློག་ཡོད་ཆབ་ཚུབ་དང་མི་ཆོགས་བྲེལ་བྲེལ་
སོགས་ཀྱི་སྒྲ་ཚུལ་ལ་དྲངས་ཏེ་པ་ལུལ་གྱི་ལྗོང་འཇགས་དང་ཨ་མའི་གཉེར་རིས་མཐོར་
བར་ལམ་མེར་གསལ། ང་ནི་སྤང་ལམ་དུ་བསམ་སྒྲོ་རེ་བཞོལ་གྱིན་གནས་དུས། ཁྲོགས་དག་
གིས་ཅི་རེད་སོང་ཞེས་སྤྱིང་གཏམ་གྱིས་སེམས་གསོ་དང་སེམས་ཁྲེལ་ངར་མོ་རེ་བྱེད་ཀྱིན་
འདུག ངས་ནི་ཨ་མ་དྲན་པའི་གདུང་དབྱངས་འཕྲུན་གྱིན་ཡོད་ལ། དཔུགས་ཀྱི་ལྗོང་ཆ་རེ་རེའི་
ནང་དུ་ཨ་མ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་བཅན་པོ་ཞིག་ཆང་བསྐྱས་ནས་ཡོད།

ཉིན་ཞིག་ལ་རུབ་ཀྱི་རི་མཚམས་དང་ཁང་བཞེགས་མཐོ་པོའི་བར་
གསེང་ནས་བྱ་པོ་ཞོན་པའི་མི་ཞིག་ངའི་ཐད་དུ་འཕྱར་གྱིན་འདུག་ ངའི་གན་དུ་ཐོན་དུས་ང་ལ་
གཅེས་སྤྱག་ཅེས་བོས་སོང་། ང་ནི་ཅི་བཤད་དགོས་ལ་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་པ་མི་ཤེས་པར་
ལུས་ཤིང་རང་དབང་མེད་པར་ཨ་མའི་ལུས་རྩོད་ལ་ཡོངས་སུ་ལྷེབ། ཨ་མས་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་
འན་གྱིན་ཡོད་པ་ཤེས་ནས་འདིར་ཡོང་བ་ཡིན། ཁྱོད་བདེ་མོ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲིས་སོང་། ངས་
དུ་མ་དགོད་ཀྱིན་བྱ་འདི་ཤིན་ཏུ་སྦྱིང་ལ་ཇི་ལོ་འདུག་ ང་བདེ་མོ་ཡིན། ངས་པ་ལུལ་འན་གྱི་
ཁྱོད་དེ་བས་འན་གྱི་ ཨ་མས་ཁྱོད་ལ་བྱི་རྩོར་སློབ་སྤྲོད་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས་པས། མེད་སང་
ཉིན་དང་དེ་རིང་བྱི་རྩོག་ཉིས་པལ་གསོ་ཡིན་ཞེས་ལན་བཏབ། འོ་ཡ་ཡ། ངས་ཁྱོད་པ་ལུལ་
ལ་བྱིར་ཆོག་ཁྱོད་མལ་ཁང་དུ་སོང་ནས་ལས་བྱ་སོགས་བྱིར་ཤོག་ཅེས་ལབ་པས། ལས་བྱ་
སོགས་བྱིར་དུ་ཡོད། ཐད་ཀར་བྱད་སོང་ན་ཆོག་ཅེས་བཤད། ངའི་སེམས་སུ་ཨ་མས་སང་
ཉིན་ཇི་ལྟར་བསྐྱེལ་འཆར་ཡོད་དམ་སྙམ་གྱིན་འགོ་བྱལ་བྱས། ཡ་ད་གཅེས་སྤྱག་བྱ་སྟེང་དུ་
སྟོད། ཁྱོད་སྤྲས་སུ་སྟོད་དང་དེ་རིང་ད་ཁྱོད་འཇིག་རྟེན་གསར་པ་ཞིག་མཐོང་ངེས་རེད་ཅེས་བཤད།

འོ་འོ་ང་བྱ་སྟེང་དུ་འདུག་ཆོག་པ་མ་འན་ཞེས་བཤད་པས་ཨ་མས་ཏ་
ཏ་གཅེས་སྤྱག་ཁྱོད་འདུག་མ་ཆོག་ན་སུ་འདུག་ཆོག་ཅེས་བཤད་ཞོར་མགོ་ལ་སྦྱང་ཇི་བའི་
སྤང་བརྟན་བཞེངས། དེ་ནས་བྱ་པོ་སྦྱིང་བཞི་དེ་འཕྱར་མགོ་བརྩམས་སོང་། སྤྱིན་པ་པོན་པོ་རེ་
ཡར་མར་རྒྱ་ཞིང་མེ་ཉོག་དང་འབྲ་བའི་བྱེ་ལེབ་དག་རང་དབང་ངང་བསྐྱོད་པ་མཐོང་། ཨ་མས་
བཤད་རྒྱ། མི་ཆེའི་ལམ་ནི་སྤྱིན་པ་འདི་དག་གི་གསེང་ནས་བཙན་འཇུ་ལ་བརྒྱག་པ་ཤིན་

དུ་འབྲུག་པོ་ཡོད། ཉམ་ཉི་མ་ཞིག་ལ་སྤྱིན་སྟེང་དུ་བསྐྱེད་པས་རྗེས་སྤྱོད་ཀྱིས་མི་ཆེའི་རིན་ཐང་རྟེན་
སོང་བ་རེད་ཅེས་བཤད། ངས་འོ་འོ་ཟེར་ཞོར་སེམས་སུ་རྒྱན་ལྡན་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་
པས་དེ་ཞིབ་བཤེད་བྱས་ཏེ་འབད་པ་རྣེས་ཞིག་བྱེད་སྒྲུལ་པའི་སྟོབ་པ་ཞིག་སྟོ་བྱར་འབྱུངས་
སོང་། དེ་ནས་དུས་ཚོད་ལྷན་ཅམ་འགོར་ཡང་པ་ཡུལ་གྱི་རི་ལྷང་ནགས་གསུམ་ངོ་ཤེས་ལྡང་
རེར་ངའི་གདན་དུ་བཞུངས་འདུག ཨ་མས་པ་ཡུལ་དུ་ཐོན་ཆར། ཡག་པོ་ཞིབ་ལྟ་བྱོས་ཞེས་
བཤད། རྒྱན་ལྡན་མཐོང་མ་སྟོང་པའི་པ་ཡུལ་མཛེས་སྟག་མང་པོ་ཡིད་སྟོང་དུ་འཇུག།

དེ་ནས་ཡིད་གྱི་བ་སྤྱད་དང་སྟོ་མཆིན་ཡོད་ཆད་ཨ་མའི་བྱོགས་སུ་གཡོ་
ཞིང་ཡུལ་མི་སྤྱན་རྒྱ་དག་ལ་འཆམས་འདི་ནན་མོ་བྱས། དེ་ནས་བྱི་ཉིན་ཞོགས་པའི་མཆམས་
སྤྱིན་དང་ལྡན་དུ་ང་མ་ཡུམ་སྟོབ་གྲ་རུ་འབྱོར་འདུག ང་ལ་འཇུམ་མ་གཏོགས་མེད། དེ་ནས་
བཟུང་སྟོབ་སྟོང་ནན་གྱིས་བྱེད་མགོ་བཅམས་ཤིང་འཛིན་གྲའི་རྒྱགས་སྟོད་སྐབས་ཡང་དང་
པོ་འི་བྱ་དག་འདག་དག་རགས། མི་ཆེའི་བཞུད་ལམ་ཉལ་བའི་ཁར་རྒྱང་གི་ཉིན་མཆན་རེ་
རེའི་གསེབ་ན་ཨ་མ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་འདི་བཅན་གྱི་འཇུལ་ཏེ་ངའི་མི་ཆེ་ལ་འོད་སྟོང་ལྡན་
སོང་། ཨ་མ་ལགས། ང་སྟོང་ལ་དགལ།

༡༩༧༡ ལ ༡༠ ཉིན།

ཐ་ལུལ་ལ་སྦྱར་བ།

མེར་སྐྱོར་འཇམ་ཆེ།

ཐ་ལུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་པ་དང་སྦྱན་རྒྱ་དག་ལ་གྲོས་ཤིག་འདོན་ན།

•དཔེ་སྟོན་ནི་ཁྱེད་ཅག་གི་ཤེས་རིག་སྒོ་མོ་འབྱེད་པའི་ལྗེ་མིག་ཨེ་ཡིན་ན། < <སྐད་ཡིག> > ཅེས་
པའི་བསྐྱར་ཚུལ་དང་བད་སྟོད་ཚུལ་རིག་ ལེགས་བཤད་སོགས་དུམ་བུ་དུམ་བུ་རེ་བཅད་
ནས་གཅེས་བསྐྱར་གྱི་དེབ་རྒྱུད་ཞིག་ཡོད་པ་དང་རྒྱ་ཡིག་ ཅིས་རིག་ དངོས་ལུགས། རྩས་
འགྱུར་སོགས་ཀྱི་སྟོབ་དེབ་དེ་དག་ལ་སྟོབ་གཉེར་ཕྱ་ཅམ་རེ་བྱས་ནས་དེ་དག་ལས་བཞུལ་
པའི་བཅེ་དུང་གི་སྦྱན་ཚུལ་ཐར་ཐོར་བསྐྱགས་པ་ལས་བསམ་སྟོ་ཀུན་སྟོད་ལ་མཛེས་ཆ་
བསྐྱངས་ཤིང་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉིང་ཁུ་མངར་མོའི་མདང་བཅུད་ཆགས་ལ་གཞི་རྒྱ་
མངའ་པའི་དཔེ་དེབ་དག་ལ་རྒྱུ་དུ་བཞེད་ཀྱིན་པ་དང་དཔེ་སྟོན་གི་གྲངས་ཀ་ཉུང་ཅམ་སྦྱང་
བས་སོ་སོ་ངོས་ནས་རང་ཉིད་ལ་འཇུག་མོ་གཙུགས་ཏེ་དཔེ་ཆ་སྟོན་གི་ཨེ་ཡོད་གི་ཞེས་པའི་
འདི་ཆོག་ཅིག་འདི་རན་པའི་དུས་ཤིག་བབས་ཡོད་བསམ་ལ་དེ་བས་དཔེ་ཆ་སྟོན་པ་ནི་
བསམ་སྟོའི་ཤེས་རིག་གི་སྟོ་སྟོ་འབྱེད་པའི་ལྗེ་མིག་ཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་ནས་རང་ཉིད་
དང་ཐ་ལུལ་གྱི་སྟོངས་སྦྱན་འཛོམས་ཆེད་དཔེ་སྟོན་གི་དགའ་ཆའ་ལ་སྦྱར་རོགས་གྱིས་ཤོག་
མར་སྦྱལ་བ་ལགས་ན་དེ་ལྟར་བྱགས་བསམ་ནན་ཞེས་གནང་རོགས།

•པ་ཡུལ་གྱི་ཡིག་ཚེང་ལྟ་བུ་གི་དོ་ཆ་ཨེ་ཡིན་ན། ལྟ་བུ་གི་ཡིག་ཚེང་པ་ཡུལ་གྱི་འགོ་ས་
ནད་ཨེ་ཡིན་ན། •སྲིད་གཞུང་གི་ཁྱབ་བསྐྱེད་སྒྲིག་སྐྱོང་གི་དམངས་ཚོགས་ཀྱི་མགོ་མོག་
དང་རྒྱ་ཁྱིམ་གྱི་བདེ་སྐྱོང་དགོན་པ་ཡི་ཆོས་བདེ་དང་ཟ་ཁང་གི་སྒོ་བྱང་། ཆོང་ཁང་གི་སྒོ་
བྱང་། མགོ་མོག་ཁང་གི་སྒོ་བྱང་། དགེ་ཆུན་གྱི་བཅའ་སྒྲིག་ཆོས་དང་སྒོ་བ་མའི་སྤྱན་རློང་སྐྱེས་
ལས་ཡིག་ཚེང་གྱི་ཁྱུ་ཤིག་ཞོག་ཀྱང་འཕྲོ་འཕྲོ་བ་ནི་ཡིག་ཚེང་གྱི་པ་ས་ཡིན་པ་ཨེ་ཡིན་
ན། ཡང་ན་ཡིག་ཚེང་གྱི་ས་གཙང་མཚོ་ཨེ་ཡིན་ན། དེ་བས་ཡིག་ཚེང་ལ་ཚོལ་ལན་བསྐྱེད་ས་
བའི་དཔལ་ལྷན་དེ་ཞིག་རང་ཉིད་གྲུ་ཐེ་བའི་ཆང་མ་ལ་དགོས་པར་སེམས་པས་ཡང་ཐུགས་
བསམ་ནན་གྱིས་གནང་རྒྱུ་སྟེ།

པ་སྐྱོང་དང་སྐྱོང་ཡིག་ རིག་གཞུང་། ཁོར་ཡུག་བཅས་ལ་བདག་སྐྱོང་དགོས་པ་ནི་ལྟ་བུ་
གིས་འགན་འཁུར་ཡོད་པ་ཡིན་ནི་རེད།

དེ་དག་ནི་མོར་ཞིང་རྫོང་རྩལ་བཏང་ནི་རང་ཉིད་ལ་གཙང་མཚོ་ནད་དང་རང་ཉིད་གྱིས་ནག་ཉེས་
བཅོས་པ་ཡིན་ཅང་ཆང་མའི་ཤུ་རེས་གྱིས་ཀུས་པ་འདོན་ནས་རང་རང་སོ་སོ་ནས་བདག་ཅིག་
བྱུང་ན་འགྲིག་ཆོད་རེད་དེ། མེས་པོ་སྐྱེད་ཅན་དང་སྤྱུག་བསམ་ཅན་ བསམ་སྒྲོ་དཀར་པོའི་
ཞལ་ཏ་གནང་བ་དག་གིས་མགོ་དྲུང་ས་གཅིག་གྱུར་གྱིས་གསུང་བ་ན་ཤོབ་སོ་ཡིན་ས་མ་
རེད་བསམ། དེར་བརྟེན་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ཐུགས་བསམ་གནང་རྒྱུ་སྟེ།

མདོར་ན་འུ་ཅག་མཉམ་རུབ་མཉམ་འགྲལ་གྱིས་ཡིག་ཚོངས་སེལས་བའི་ཐབས་ལམ་ལ་
འབད་པ་དང་བདེ་སྤྱག་མཉམ་སྐྱེད་གི་ཆོགས་པ་གཙུགས་ནས་སློ་སེམས་གཅིག་མཐུན་གྱི་
པ་ཡུལ་སློབ་པ་ལ་འབད་ཅིག་ཨང་། དེ་ནི་ཁྱ་སིམ་མེར་འདུག་རན་མ་རེད་ལ་སློད་འཇགས་སེ་
སློད་རན་ཞིག་མ་ཡིན་པར་དྲུག་ལྔ་བྱུང་གཏང་བ་དང་ཁྱིམས་ལུགས་གཅིས་བསྐྱས་
ལ་གཞི་བཙུལ་ཞིང་ཁྱིམས་མཐུན་ལུགས་མཐུན་ངང་ནས་སློ་ཐག་ཐབ་ཆོད་ཀྱི་བྱ་བ་ཞག་རེ་
བསྐྱབ་པར་མ་འཆིག་ཅིག་ཅས་པའོ།

༢༠༡༥/༥/༡ཉིན་པེ་ཅིན་ནས་རེ་མོ་ཅེ་ལྔ་ལ་བསྐྱོད་པའི་ལམ་བར་དུ་གྲིས་ལ་དགོས་ཆུ་མཁོ་ཆུ་རེ་

ཡོད་ན་ཁྱེད་ཅག་ལ་ཕུལ་བའི་ལེགས་སྤྱིས་ཡིན་ལ་མཁོ་ཆུ་ལེན་ཆུ་རེ་མེད་པར་ཐུགས་སྙན་དང་དུས་ཆོད་འཕྲོ་བརྒྱག་བྱས་

ཡོད་ན་དགོངས་དག་ལན་བརྒྱར་ཁྱའོ།

- རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་གོ་བདེར་འགྲེལ་བ།
- སློབ་མ་ནི་མ་འོངས་བའི་ཡོད་ཚད་ཡིན།
- སློབ་རུང་སློབ་མའི་དཔེ་སློབ་སྐོར་རུང་ཅམ་སྐྱེད་བ།
- རང་ལ་དབང་བའི་ཉི་འོད་དེ་གང་དུ་ཡོད།

རྗེས་འབྲང་དང་བཅས་པའི་འཆད་ཚུལ་ལྟར་གྱིས་ཡོད་པ་འདིས་སློབ་དཔལ་ལས་དང་པོ་བ་
 ཚོའི་བསམ་པའི་དགོས་མཁོ་སློབ་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད། འདིར་གསལ་བ་བཤད་བྱ་དགོས་པ་
 ཞིག་ལ་འདིའི་སྐབས་ཀྱི་གསུམ་པ་དང་། དང་པོ་སོགས་ནི་སློབ་གསལ་འཇུག་དོགས་ཀྱི་ས་
 བཅད་ལེན་སྐྱངས་ཡིན་པས། དེ་དང་མེད་གཏུགས་ནས་བལྟ་དགོས།

གསུམ་པ། རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ་ལ།

རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ་དང་། དེའི་འཇུག་པ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་གཉིས།
 དང་པོ། རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

རྗེས་འཇུག་བཅུའི་ནང་གི་ག་ད་བ་ས་བཞི་ནི་རྗེས་འཇུག་གི་མོ་དང་། ང་མ་འགསུམ་ནི་མོ།
 ན་ར་ལ་གསུམ་ནི་རྗེས་འཇུག་གི་མ་ནིང་ཡིན། དེ་ལ་འང་ནང་གསེས་ཀྱི་པོ་ལ་སྦྱེས་བྱ་རབ་
 འབྲིང་ཐ་མ་གསུམ། མོ་ལ་མོ་ཙམ་དང་ཤིན་ཏུ་མོ་གཉིས། མ་ནིང་ལ་འང་འབྱུར་བ་མ་ནིང་དང་
 མཚན་གཉིས་མ་ནིང་། མཚན་མེད་མ་ནིང་སྟེ་གསུམ་བྱ་འབྱུར་བར་བཤད། པོ་ཡིག་སྦྱེས་
 བྱ་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་ནི་རྗེས་འཇུག་ག་ལ་ཡང་འཇུག་ས་ཁྱེགས་སྦྱེས་བྱ་རབ། རྗེས་
 འཇུག་བ་ལ་ཡང་འཇུག་ས་ཁྱེགས་སྦྱེས་བྱ་འབྲིང་། རྗེས་འཇུག་ག་དང་བ་ལ་ཡང་འཇུག་མ་
 ཁྱེགས་པ་དང་། ད་དང་སའི་རྗེས་འཇུག་ཅན་ནི་སྦྱེས་བྱ་ཐ་མ་ཡིན་ལ། མོ་གཉིས་ནི་ད་དང་མ་
 ཡང་འཇུག་མེད་པ་མོ་ཙམ་དང་། ང་དང་མ་ཡང་འཇུག་མེད་པ་དང་། འ་མཐའ་ཅན་ནི་ཤིན་
 ཏུ་མོ་ཡིན། མ་ནིང་ན་ར་ལ་གསུམ་ནི་རང་ངོས་ནས་དྲག་ཞན་གྱི་སྦྱ་གདངས་གསལ་པོ་ཞིག་
 མེད་པར་རན་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་ནའང་གྲོགས་ཀྱི་དབང་སྟེ་མིང་ག་ནི་དང་ཡང་འཇུག་
 སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་འབྱུར་བ་མ་ནིང་དང་། མཚན་གཉིས་མ་ནིང་། མཚན་མེད་མ་ནིང་

སྟེ་གསུམ་དུ་འགྱུར་རོ།། དེའང་དཔེ་མཛོད་ནས་ཅུང་ཙམ་གསལ་བར་བཤད་ན། མིང་གཞི་
མོ་ཡིག་རྩིས་སུ་ཡང་འབྲུག་ཡོད་མེད་གཉིས་ཀྱི་གང་ཡིན་ཡང་དྲག་དང་འཕྲད་པས་དྲག་པར་
འགྱུར་བ་ཡིན། ཡང་མིང་གཞི་མ་ནིང་གི་རྩིས་སུ་ཡང་འབྲུག་ཡོད་པར་ཞུགས་ན། ཡང་
འབྲུག་དེ་མོ་ཡིན་པའི་དབང་གིས་སྤྱད་པར་འགྱུར་བས་དེའང་དྲག་འཕྲད་ཡིན། དེ་མིན་
མིང་གཞི་མོ་ཡིག་གི་རྩིས་སུ་ཡང་འབྲུག་མེད་པར་ཞུགས་ན་མོ་ཡིག་སྤྱད་པ་དང་འཕྲད་
པའི་དབང་གིས་ཞན་དང་འཕྲད་ན་ཞན་པར་གྱུར་བའོ།། དེ་གཉིས་ལ་འགྱུར་བ་མ་ནིང་ཟེར།
མིང་གཞི་མོ་ཡིག་གི་རྩིས་སུ་ཡང་འབྲུག་ཡོད་པར་ཞུགས་ན་དྲག་ཞན་གཉིས་ཀའི་ཆ་དང་
ལྡན་པའི་དབང་གིས་དེ་མཚན་གཉིས་མ་ནིང་ཟེར། མིང་གཞི་མ་ནིང་གི་རྩིས་སུ་ཡང་འབྲུག་
མེད་པར་ཞུགས་ན་མིང་གཞི་དང་རྩིས་འབྲུག་གཉིས་ཀ་མ་ནིང་ཡིན་པའི་དབང་གིས་དྲག་
ཞན་གང་གི་ཆ་ཡང་མི་ལྡན་པས་འདི་རིགས་མཚན་མེད་མ་ནིང་ཟེར་རོ།།

སྟོམ་ནི།

རྩིས་འབྲུག་ཡི་གེ་བཅུ་ལྔ་ལས།།

ག་ད་བ་ས་བཞི་རྣམས་ལོ།།

ང་མ་འ་གསུམ་མོ་ཡིན་ཏེ།།

ན་ར་ལ་གསུམ་མ་ནིང་རོ།།

མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ཀུན་ལ་འབྲུག་།

ནང་གསེས་སྤྱི་ཡི་འབྲུག་ཚུལ་བརྒྱད།།

དག་པ་མོ་ལ་འང་དག་ཞན་གསུམ།
མོ་ཡི་ག་ཡིག་ཡང་འཇུག་ཅན།
སྐྱེས་བུ་རབ་དང་མོ་ཡིག་བ།
ཡང་འཇུག་ཅན་ནི་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་།
ག་བ་ཡང་འཇུག་མེད་པ་དང་།
ད་སའི་མཐའ་ཅན་ཐ་མ་སྟེ།
དེ་བཞིན་ཞན་པ་མོ་ལ་ཡང་།
ནང་གསེས་དག་ཞན་གཉིས་སུ་དབྱེ།
ང་མ་ཡང་འཇུག་ཅན་མོ་དང་།
ང་མ་ཡང་འཇུག་མེད་པ་དང་།
འ་མཐའ་ཅན་རྣམས་ཤིན་ཏུ་མོ།
བར་མ་མ་ནིང་ན་ར་ལ།
ཡང་འཇུག་ཡོད་དམ་མེད་ཀྱང་བྱང་།
མིང་གཞི་མོ་ཡིག་མཐར་ཡོད་དང་།
མིང་གཞི་མ་ནིང་རྗེས་སུ་ནི།
ཡང་འཇུག་དང་བཅས་ཞུགས་པ་ན།
དག་དང་སྤད་པས་དག་པར་འབྱུང་།
མིང་གཞི་མོ་ཡིག་རྗེས་སུ་ནི།

ཡང་འདྲུག་མེད་པར་བྱགས་པ་ན།

ཞན་དང་ཕྱད་པས་ཞན་པར་འགྱུར།

དེ་གཉིས་འགྱུར་བ་མ་ནིང་ཡིན།།

མིང་གཞི་མོ་ཡི་ག་རྗེས་སུ་ནི།

ཡང་འདྲུག་དང་བཅས་ཞུགས་པ་ན།

དཔག་ཞན་གཉིས་ཀའི་ཆ་ལྡན་ཕྱིར།།

མཆན་གཉིས་མ་རིང་ཞེས་སུ་གྲགས།

མིང་གཞི་མ་ནིང་རྗེས་སུ་ནི།

ཡང་འཇུག་མེད་པར་བྱགས་པ་ན།

ཐག་ཞན་གང་དུ་འང་མི་འགྱུར་བས།།

མཆན་མེད་མ་ནིང་ཞེས་སུ་འདོད།།

ཅེས་བྱང་བར་བྱའོ།།

གཉིས་པ། དེའི་འཇུག་པ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ།

གང་ལ་འདུག་པ་དང་གང་གིས་འདུག་པ་བཤད་པ། ཚུལ་ཅི་ལྟར་འདུག་པ་བཤད་པ།

དགོས་པ་ཅིའི་ཁྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ་དང་གསུམ།

དང་པོ། གང་ལ་འཇུག་པ་དང་གང་གིས་འཇུག་པ་བཤད་པ།

སྒོན་འཇུག་དང་མི་འབྲ་བར། མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་སྐུམ་ཅུ་མོ་ཚང་མ་ལ་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་
བཅུ་མོ་རེ་རེ་ནས་འཇུག་སྟེ། དཔེར་ན། ཀག ཀང་། ཀད། ཀམ། ཀཔ། ཀམ། ཀལ། ཀར།
ཀལ། ཀས། དེ་བཞིན་དུ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱད་པར་མེད་པར་འཇུག་མོད། མིང་དང་ཆིག་དུ་
བྱལ་མ་བྱལ་གྱི་བྱད་པར་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་དབྱང་ཞེས་པ་སྤར་གང་ལའང་མི་འཇུག་གྱུར།
དང་སང་གྱུར་དབྱང་ཞེས་ཀྱང་སྤད་གྱི་ཆབ་དུ་བྲིས་ཆེ་དོན་སྟོན་པར་འགྱུར་བ་བཞིན་ནོ།

གཉིས་པ། ཚུ་ལ་རྗེ་སྤར་འཇུག་པ་བཤད་པ།
འདི་ལ་གཉིས་ཏེ། སྤའི་འཇུག་ཚུ་ལ་དང་། དོན་གྱི་འཇུག་ཚུ་ལ་ལོ།། རྗེས་འཇུག་ཞུགས་
པའི་སྟོན་སྤྱད་ཞན་དུ་འགྱུར་པ་སྤའི་འཇུག་ཚུ་ལ་དང་རྗེས་འཇུག་ཞུགས་པའི་སྟོན་སྤྱད་
དོན་ཅི་ཞིག་སྟོན་པ་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུ་ལ་ཡིན།

དང་པོ། སྤའི་འཇུག་ཚུ་ལ་བཤད་པ།
སྤའི་དག་ཞན་སྤའི་འཇུག་ཚུ་ལ་ནི། མོ་ཡིག་ག་ད་བ་ས་བཞི་ནི་སྤྱ་གདངས་དང་བྱེད་ཚུ་ལ་
དག་པའམ་དམ་པའི་ཚུ་ལ་དང་། མོ་ཅམ་དང་ཤིན་དུ་མོ་གཉིས་ནི་སྤྱ་གདངས་དང་བྱེད་ཚུ་ལ་
ཞན་པའམ་སྟོད་པའི་ཚུ་ལ་དང་། མ་ནིང་གི་ཡི་གེ་གསུམ་ནི་རང་ངོས་ནས་སྤྱ་གདངས་དང་
བྱེད་ཚུ་ལ་དམ་སྟོད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཆེར་མེད་པར་རན་པའམ་བར་མའི་ཚུ་ལ་གྱིས་འཇུག་གོ། རྗེས་
འཇུག་ག་ལ་ཡང་འཇུག་ས་ཞུགས་པ་ན་རྗེས་འཇུག་བ་ལ་ཡང་འཇུག་ས་ཞུགས་པ་ལས་
མངོན་གསལ་གྱིས་དག་པའམ་དམ་པ་ཡིན་པས་སྤྱེས་བྱ་རབ་དུ་འགྱུར་ཏེ། དཔེར་ན།

གཞིའི་ཡི་གེ་གང་རུང་གི་རྗེས་སུ་ཞུགས་པའི་ཆེ་སྐྱ་གདངས་ཏེ་ཅང་ལྟོད་པའམ་ཞན་པ་རུ་
 འགྱུར་ཏེ། དཔེར་ན། རང་། ཆང་། སྒང་། སྤང་། སྨང་། ཙྨང་། རམ། རྩམ། ཡམ། རྩམ། ལམལ།
 འཆལ། མཐལ། བཟལ། བཤལ། ལྟ་བུའོ། མ་ནིང་གསུམ་གྱི་སྐྱ་གདངས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ་ནི། རྟོགས་
 ཀྱི་དབང་གིས་འགྱུར་བ་མ་ནིང་དང་། མཚན་གཉིས་མ་ནིང་། མཚན་མེད་མ་ནིང་གསུམ་དུ་
 འགྱུར་ཏེ། འདིར་གཙོ་མོར་མིང་གཞི་ལ་བལྟ་དགོས། མིང་གཞི་མོ་ཡིག་གི་རྗེས་སུ་རྗེས་
 འཇུག་མ་ནིང་གི་ཡི་གེ་གསུམ་གང་རུང་ཡིན་དགོས་ལ། ཡང་འཇུག་ཡོད་ཀྱང་རུང་ལ་མེད་
 ཀྱང་རུང་། དེར་འགྱུར་བ་མ་ནིང་ལས་དྲག་དང་འཕྲད་པས་དྲག་པར་འགྱུར་བ་ཟེར་ལ། དེའང་
 མ་ནིང་གི་ཡི་གེ་གསུམ་ལ་རང་ངོས་ནས་དྲག་ཞན་གྱི་སྐྱ་གདངས་མི་གསལ་བས་མིང་གཞི་
 མོ་ཡིག་དང་འཕྲད་ཆེ་ཡང་འཇུག་ཡོད་མེད་གང་ཡིན་ཡང་དྲག་དང་འཕྲད་པས་དྲག་པར་གྱུར་
 བ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་མིང་གཞི་མ་ནིང་གི་མཐར་རྗེས་འཇུག་མ་ནིང་གི་ཡི་གེ་གསུམ་གང་
 རུང་ལ་ཡང་འཇུག་ཞུགས་ནའང་དྲག་དང་འཕྲད་པས་དྲག་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ལ། རྒྱ་
 མཚན་ནི་མིང་གཞི་མ་ནིང་གི་ཡི་གེ་དང་རྗེས་འཇུག་ཏུ་གྱུར་བའི་མ་ནིང་གི་ཡི་གེ་གསུམ་
 ལ་རང་ངོས་ནས་དྲག་ཞན་གྱི་སྐྱ་གདངས་མི་གསལ་ནའང་ཡང་འཇུག་མོ་ཡིག་ཡིན་པས་
 དྲག་དང་འཕྲད་པས་དྲག་པར་འགྱུར་བ་ཡིན་ཏེ། དེའི་དཔེ་བཟོ་དེ་ནི། དཔེར་ན། དཀར།
 བཅའ་ད བརྟན། བར། བཙོན། ཁོལ་ད། མོན་ད། ཆར་ད། ལྟ་བུའོ། མིང་གཞི་མོ་ཡིག་གི་རྗེས་སུ་
 རྗེས་འཇུག་མ་ནིང་གི་ཡི་གེ་གསུམ་གང་རུང་ཡིན་ལ། དེར་ཡང་འཇུག་མེད་པར་ཞུགས་
 ན་མིང་གཞི་མོ་ཡིག་དང་འཕྲད་པས་ཞན་དང་འཕྲད་པས་ཞན་པར་གྱུར་བ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་
 ན། གན། རྗེན། རོར། བར། ཞལ། ལྟ་བུའོ། དེ་གཉིས་ལ་འགྱུར་བ་མ་ནིང་གི་དྲག་

བ། འབྲུག་པ། ཟག་པ། ལྷག་པ། དག་པ། རེག་པ། ལག་པ། བདུག་པ། གདུག་པ། གཅིག་
 ལ། ཅིག་ཅུ། བདག་ཅག ལྷ་བྱ། རྗེས་འཇུག་གི་མོ་དཔེ་རྗེས་སུ་མོ་བྲངས་པ་ནི། དཔེར་
 བ། དཔྱིད་ཀ ཐད་ཀ བེར་ད་ཀ རྩོད་ཀོར། རྩུད་ཀོར། བརྩོད་པ། བཅད་པ། རྩོད་པ། བད་
 པ། རྩོད་པ། ཆད་པ། ཚོད་པ། རྐྱད་ཅིག རྩིས་ད་བྱང་། དཀོན་དུ་ཅོག ལྷན་དུ་ཅིག ཀྱན་ད་
 ཏ། བན་ད་ཏུ། རིན་དེ་ན། ཡོན་ད་ཏ། སིན་ད་ཏ། ས་རོལ་ད་ཏ། ལྷ་བྱ། རྗེས་འཇུག་གི་
 མོ་དཔེ་རྗེས་སུ་མོ་བྲངས་པ་ནི། དཔེར་ན། ཐབ་ཀ ཏུབ་ཀ འཐབ་ཀོལ། བབ་ཅོལ། ཐོབ་
 པ། འབྱབ་པ། ཐུབ་པ། ཟབ་པ། གབ་ཅེ། ཏུབ་པ། ཏུབ་སྟེ། ཏུབ་པ། ལྷ་བྱ། རྗེས་
 འཇུག་གི་མོ་སེམ་པེ་རྗེས་སུ་མོ་བྲངས་པ་ནི། དཔེར་ན། ཐུགས་ཀ མོས་ཀ གཞིས་ཀ ཆས་
 ཀ རྟུགས་ཀ ཕྱངས་ཀར། ཞབས་ཀྱ། ཐབས་ཅིག དེས་ཏིག ཞབས་ཏོག བྱས་པ།
 བཏགས་པ། དཀོངས་པ། གཏམས་པ། དོངས་པོ། དཀོས་པ། གོམས་པ། བརྗོས་
 པ། དམིགས་པ། ཆགས་པ། མཁེས་པ། བགས་པ། ལྷ་བྱ། རྗེས་འཇུག་གི་མོ་དཔེ་རྗེས་
 སུ་མོ་བྲངས་པ་ནི། དཔེར་ན། ཁང་པ། རྩེ་གི གང་པ། རྩུང་པ། མཐོང་པ། གསུང་པ། འབྱུང་
 པ། གཏོང་པ། བསྐྱང་པ། བཟང་པ། འཐུང་པ། རྩིང་ག མཐོང་ག མཐེང་ག རིང་པོ། རྩུང་
 བྱ། ཐང་ག ཞིང་ག ཏུང་མ། རྩུང་ག། རྩུང་མ། དང་མ། གདུང་མ། རང་ག རྩོང་
 པ། བཟང་པོ། འབྱུང་པོ། ཁྱོང་པོ། ལྷ་བྱ། རྗེས་འཇུག་གི་མོ་སེམ་པེ་རྗེས་སུ་མོ་བྲངས་པ་ནི།
 དཔེར་ན། འདམ་ག གསུམ་ག ཐམ་ག གཤམ་བྱ། གམ་བྱ། བསམ་གྱིན། བསམ་
 གྱི། གཏམ་གྱི། ལམ་ག འདེམ་རྒྱ། ཐུམ་བྱ། ཆོམ་བྱ། རྩམ་བྱ། ཤམ་བྱ། ལམ་བྱ།
 ཐུམ་བྱ། ལྷ་བྱ། རྗེས་འཇུག་གི་མོ་འཡིག་གི་རྗེས་སུ་མོ་བྲངས་པ་ནི། དཔེར་ན། རྩེ་

གཉིས་པ་རྣམ་དཔྱེ་སྤྱུགས་འབྲེན་ཚུལ་བཤད་པ།
 མིང་མཐའ་ཐེས་འབྲུག་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་རྒྱས་པ་འཕམ་ཤུགས་ཀྱིས་རྟགས་མཚུངས་དང་སྤྱི་
 མཚུངས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱེ་དང་ཚིག་ཐད་རྣམས་འབྲེན་ཏེ། སྤྱི་རྣམ་དཔྱེ་སོགས་བཤད་པའི་
 སྐབས་སུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར། རེས་བཞིན་བཤད་ན། ལ་དོན་གྱི་སྐབས་ས་མཐར་སུ་ཐོབ་
 པ་ནི་སྤྱི་མཚུངས་འབྲེན་པ་ཡིན་ཏེ། རྟགས་མཚུངས་འབྲེན་ན་ས་ཐེས་འབྲུག་གི་པོ་ཡིན་པས་
 མིང་གཞི་པོ་ཞིག་འབྲེན་དགོས་ལ། ལ་དོན་གྱི་ནང་ན་པོ་ཡིག་ཏུ་མ་གཏོགས་མེད། ཏུ་དང་
 ཐེས་འབྲུག་གི་ས་གཉིས་སྤྱི་མི་མཚུངས་ཏེ། སའི་སྤྱི་གནས་སོ་དང་ཀན་ཡིན་ལ། བྱེད་པ་ལྟེ་
 ཅེ་མོ་དང་ཉེ་བ་ཅས་ཡིན། ཏའི་སྤྱི་གནས་སོ་ཡིན་ལ། བྱེད་པ་ལྟེ་ཅེ་མོ་ཡིན་གཤིས་ཐེས་སུ་
 ཏུ་དག་ཏུ་མི་ཐོན་པར། ཐེས་འབྲུག་ས་རང་ཉིད་དང་སྤྱི་གནས་བྱེད་ཅོལ་སོགས་ཀྱི་དབང་
 གིས་སྤྱི་མཚུངས་པའི་སུ་བྲངས་པ་ཡིན་ནོ། ། ག་དང་བ་ད་བྲག་ཅན་བཅས་ཀྱི་ཐེས་སུ་ཏུ་
 བྲངས་པ་ནི། རྟགས་མཚུངས་བྲངས་པ་ཡིན། བྱེད་ཅོལ་སོགས་ཀྱིས་སྤྱི་མི་མཚུངས་པར་མ་
 བྲས་པས་སོ། ། ང་མ་གཉིས་ཀྱི་ཐེས་སུ་ཏུ་བྲངས་པ་འང་རྟགས་མཚུངས་བྲངས་པ་ཡིན། ད་ན་
 ར་ལ་བཅས་ཀྱི་ཐེས་སུ་ཏུ་བྲངས་པ་འང་། སུའི་ཐེས་སུ་སུ་བྲངས་པ་དང་འབྲ་བར་སྤྱི་མཚུངས་
 བྲངས་པ་ཡིན། འ་དང་མཐའ་རྟེན་མེད་མཐར་སུ་ཐོབ་པ་ནི། སྤྱི་མཚུངས་བྲངས་པ་ཡིན། ཅ་ལ་
 གཉིས་ནི་རྣམ་དཔྱེ་རང་དབང་ཅན་ཡིན་གཤིས་རྟགས་མཐའ་ལ་ལྟོས་པ་མེད་པར་འབྲུག་གོ།
 རྣམ་དཔྱེ་གསུམ་པ་དང་བྲུག་པའི་སྐབས། ད་བ་སའི་ཐེས་སུ་ཀྱི་ཐོབ་པ་རྟགས་མཚུངས་དང་།
 ངའི་ཐེས་སུ་གི་དང་མའི་ཐེས་སུ་ཀྱི་ཐོབ་པ་འང་རྟགས་མཚུངས་སོ། ། གའི་ཐེས་སུ་གི་དང་ན་
 ར་ལ་གསུམ་ཀྱི་ཐེས་སུ་ཀྱི་ཐོབ་པ། འ་དང་མཐའ་རྟེན་མེད་མཐར་འེ་ཐོབ་པ་སོགས་ནི་སྤྱི་

ནི་སྤྱ་མཆུངས་ཡིན། འདི་དག་ལ་ཡི་གེའི་སྤྱེ་གནས་དང་བྱེད་ཚུལ་སོགས་ཤེས་པ་གལ་ཆེ་
བས་ལོགས་སུ་རེའུ་མིག་ཡོད་པར་སྟོས། ཉགས་མཐའི་སྤྱེ་གནས་དང་བྱེད་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་
དབང་གིས་ཐུན་འཕེན་དགོས་པ་ལ་ཉོག་དཔྱོད་ཅམ་ཡང་མ་ཞུགས་པར། དུལ་སྐྱད་རེ་འགའ་
བརེ་གཞིར་བརྩམས་པོད་སྤྱི་སྐྱད་ལ་དབང་བར་བྱེད་པ་ནི། རྫོབ་ལས་རྫོབ་ཆེན་བསྐྱལ་བའོ།

སྟོབ་མ་ནི་མ་འོངས་བའི་ཡོད་ཆད་ཡིན།

བསོད་སྤྱིད། མགོ་ལོག

ང་ཆོ་ལ་དགོ་ཞན་གྱི་མིང་ཞིག་བསྐྱལ་བ་ནི།ཆེས་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་གནས་སུ་ལྷུང་ཡོད་ལ།
དེ་ལ་བཟང་རན་གྱི་ཆ་གཉིས་ཡོད་པ་ནི་ཆང་མས་ཤེས་གསལ་ལྟར་རེད་ལགས།ཡིན་ཡང་
ང་ཆོས་རང་གི་སྟོབ་སྤྱག་ཀྱན་ལ་བྱམས་བཅེ་དང་སྟོབ་གསོའི་ངང་ནས་འཆར་འོངས་འབྱུང་
གིན་བྱེད་པ་མ་མཐའི་ཆ་སྟེན་ཡིན་པས། ངས་ཀྱང་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་བདག་གཉེར་སྟོགས་
དང་སྟོབ་གསོ་སྟེལ་ལུགས་ཉུང་ཅམ་བྱིན།ཀྱན་སྟོད་ཅེས་པ་ནི།མིའི་དགོ་སྤྱག་དང་ཁྱེལ་
གཞུང་གཟི་བརྗེད་དང་རོ་ཆ། གཞུང་སྒྲེར་བཅས་ཀྱི་གཞི་རྩ་དང་གཞི་མ་ཐུན་གྱི་སྤྱི་མིང་ལ་བྱ་
ཞིང་།གཏན་ཆོགས་རིག་པའི་ཐད་ནས་མིའི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་སྟངས་ལ་གོ་དེ་བཞིན་ནར་མ་སོན་
པའི་བྱིས་པ་ནི་མེས་རྒྱལ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་མ་འོངས་བའི་རེ་བ་དང་སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་
བྱ་བཞག་འཇུགས་སྤྱན་གྱི་རྗེས་འཇིན་པ་ཡིན་པས། ཁོ་ཆོ་བདེ་ཐང་ངང་འཆར་འོངས་འབྱུང་

ཐུབ་མིན་དེ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མདུན་ཕྱོད་ས་དང་མི་རིགས་ཀྱི་དར་ཁྱད་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་
ཀྱི་བྱ་བཞག་འབྲུག་མིན་ལ་རག་ལས་པས་ན།དེར་རབས་ཅན་འཛུགས་སྐྱོན་ཀྱི་རྗེས་འཇོག་
བ་སྐྱེད་སྤང་བྱེད་བར། ཡིན་གཅིག་མིན་གཉིས་ཁོ་ཚོའི་བསམ་སྒྲུལ་ཀྱང་སྤྱོད་སྟོབ་གསལ་
ལུགས་སྟོན་དགོས།

१ གྱུ་ཚེགས་སློབ་གསོ་དང་སློབ་བྱའི་སློབ་གསོ། ཁྱིམ་ཆང་སློབ་གསོ། དེ་གསུམ་ནི་སློབ་
 གསོའི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་བྱ་བ་ཆ་གསུམ་ཡིན་པ་དང་། དེ་དག་སོ་སོར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་
 རང་རང་གི་བྱ་དཀའ་རེ་ཡོད། སློབ་བྱའི་སློབ་གསོ་དང་ཁྱིམ་ཆང་གི་སློབ་གསོའི་སྐོར་གོང་
 དུ་ཉུང་ཙམ་གྱི་དེ་ལྟར་ཡིན་ལ། གྱུ་ཚེགས་སློབ་གསོ་ཟེར་བ་ནི་གྱུ་ཚེགས་འཆོ་བས་མེད་
 རིགས་ཀྱི་ལུས་སེམས་འཕེལ་བའི་ཆས་ཉིད་ལ་བྱ་འགྲུལ་སྐྱ་ཚེགས་བརྒྱད་ནས་སློབ་
 གསོའི་ཤུགས་ཀྱི་འཛོགས་པ་དེ་འབྲེལ་གྱི་ཡིན། དེ་ལ་ནང་གསེས་གཉིས་ཡོད་དེ། གཅིག་ནི་
 གླུ་ཡངས་འབྲུག་གི་གྱུ་ཚེགས་སློབ་གསོ་ཡིན་པ་དང་། གཞན་ཞིག་ནི་གླུ་དོག་འབྲུག་གི་གྱུ་
 ཚེགས་སློབ་གསོ་ཡིན། གླུ་ཡངས་འབྲུག་གི་གྱུ་ཚེགས་སློབ་གསོ་ནི་གྱུ་ཚེགས་འཆོ་བས་
 མེད་རིགས་ཀྱི་ལུས་སེམས་འཕེལ་བ་རྒྱས་ལ་སྐྱུལ་འདེད་ཀྱི་ཤུགས་ཀྱི་འཛོགས་པའི་སློབ་
 གསོའི་སྐོར་ཡིན་ལ། གླུ་དོག་འབྲུག་གི་གྱུ་ཚེགས་སློབ་གསོ་ནི་སློབ་བྱའི་སློབ་གསོ་དང་
 ཁྱིམ་ཆང་སློབ་གསོ་མ་གཏོགས་པའི་རིག་གནས་དང་སློབ་གསོ་ཡིས་གན་དར་གཞོན་
 གསུམ་ལ་སློབ་གསོ་གཏོང་བའི་བྱ་འགྲུལ་རིགས་ཤིག་ཡིན། དེར་རབས་ཅན་གྱི་གྱུ་ཚེགས་
 སློབ་གསོ་ཡིས་སློབ་བྱའི་སློབ་གསོ་ལ་ཁ་གསལ་བྱེད་པའི་སློབ་གསོ་སྤེལ་བ་ཞིན་ཡོད་ལ། གྱུ་

ཆོགས་འཆོ་བ་དངོས་ཀྱི་ལག་ལེན་གྱི་ཁྱོད་ནས་སློབ་གསོ་སྐོར་ཏུ་འབྱུག་པའི་སྤྱི་ཆོགས་
 སློབ་གསོ་འདི་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་ཡིན་ཏུ་ཉེ་བར་བརྟེན། འབྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཡར་
 རྒྱས་དང་རྒྱ་སྤྱོད་མཐོར་འདེགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། དེ་
 བས་ལེའུ་འདིར་སྤྱི་ཆོགས་སློབ་གསོའི་རོ་ཐོ་དང་པན་ལུས་སོགས་སློང་བའི་ཞོར་ནས།
 མོད་རང་གི་སྤྱི་ཆོགས་སློབ་གསོ་ཟེར་བ་དེ་གང་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་པ་དང་དེས་མོད་ཀྱི་མིའི་
 རིགས་ལ་སློབ་གསོ་གང་འབྲེལ་བཏང་ཚུལ། དུས་ནས་ཞིག་ནས་འགོ་བཙམས་ཚུལ། དེ་ལ་
 དགེ་མཚན་གང་དག་ཡོད་ཚུལ་སོགས་སློང་ནས་མོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་སློབ་གསོའི་ཕྱོགས་ལ་
 དབྱུང་གཞི་ཙམ་འབྲུལ་བར་འདོད་དོ།

༡ ཀུན་སྤྱོད་ལེགས་པའི་མི་ཞིག་ལྟ་ནི་སློབ་སློང་གི་དམིགས་ལུལ་ཡིན།

དུས་རྒྱུན་གྱི་སློབ་གསོའི་ཁྱོད་རྩིས་སློབ་མའི་སྤྱང་འབྲས་ལ་གཅིགས་ཆེན་
 ལྟེན་པ་བརྒྱུད་ཀུན་སྤྱོད་སློབ་གསོ་པལ་བར་བསྐྱར། གནས་ཚུལ་འདིས་རྩིས་སློབ་མའི་
 ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་ལ་གཞོད་པ་ཆབས་ཆེན་བཟོས་ཡོད་པར་མ་ཟད། མང་གཞི་སློབ་
 གསོའི་རོ་ཐོ་དང་འགན་ཁུར་ལས་ཀྱང་རིང་དུ་གྲེས་ཡོད། རྣམ་པ་རྒྱང་མའི་སློབ་གསོ་སློབ་
 ཁྱོད་ཀྱིས་སློབ་མའི་མི་གཞིའི་སྤྱོད་སྤྱང་ལའང་གཞོད་པ་ཆབས་ཆེན་བཟོས་ཡོད། དེ་མིན།
 གཞན་གྱི་གཉོར་སྤྱོད་འོག་ནས་སོན་པའི་ཁེར་སྤྱེས་སུ་གྱུ་ལ་དོན་དངོས་ཀྱི་སློབ་སྤྱོད་དང་
 འཆོ་བའི་དོན་སྤྱོད་གི་ངེས་ཤེས་དཔེན་བྱིས་རང་གཙོ་དང་དཔུལ་མཆོག་གི་ལྟ་ཚུལ། སྤྱོད་
 རན་བཅས་གོམས་སུ་བརྟུག། དེའི་ནང་ཁ་གསལ་གིག་ལ་ཆད་རིམ་མི་གཅིག་པའི་སེམས་
 ཁམས་བཀག་རྒྱ་དང་སེམས་ནད་བྱུང་དུ་བརྟུག། དེ་བས། དེར་གི་སྤྱོད་མཆོག་སློབ་གསོའི་

རྒྱུ་དུ་ཤེས་བྱ་ཁྲིད་པ་ལས་ཀྱན་སྦྱོང་སློབ་གསོར་དེ་འབྲེལ་དོ་སྦྱང་མི་བྱེད་པ་རེད། སློབ་
འབྲིང་དང་སློབ་རྒྱུད་གི་སྐབས་ནི་བྱིས་པ་ནར་སོན་པའི་དུས་རབས་ཡིན་པས་བྱིས་པ་ནར་
སོན་པའི་དུས་རབས་ནི་ཉ་ཅང་རྩོག་འཛིང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། གཙོ་བོ་ནང་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་
ལྡོག་དང་བྱིའི་ཀྱན་སྦྱོང་གི་འགྱུར་བ་གཉིས་རེད། བྱིས་པ་ལ་ལ་ཞིག་གི་བསམ་སྦྱོང་ནི་ན་
ཆོད་དར་བ་དང་མཉམ་དུ་བཟང་སྟོགས་སུ་གོང་འཕེལ་ཡོང་བ་དང་། བྱིས་པ་ལ་ལ་ཞིག་གི་
བསམ་སྦྱོང་ནི་ན་ཆོད་དར་བ་དང་མཉམ་དུ་མིས་བཤད་དཀའ་བའི་སྒྲ་མང་རྩོག་འཛིང་ཅན་དུ་
འགྱུར་བ་ང་ཆོའི་མིག་ཐོག་ལག་ཟེན་དུ་མངོན་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཀྱན་སྦྱོང་སློབ་གསོ་
ནི་དགོ་ཆུན་གྱི་བྱ་བ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

༧ དགོ་སློབ་ཆང་མ་འདྲ་མཉམ་སློབ་ནང་སེམས་ཀྱི་མཛེས་པ་སྡོ་འདོན་བྱེད་དགོས།

སྤྱི་ཆོག་ལས་ཡར་ངོའི་གོམ་བགོས་ཀྱི་ལམ་ཆེན་ལྟར། དགོ་སློབ་འདྲ་མཉམ་
ནི་སློབ་གསོའི་མཆོན་རྟགས་ཞིག་ཆགས་ཡོད། མ་ཟད་དོན་དངོས་ཀྱི་སློབ་གསོའི་ནང་ཅ་
དོན་འདི་དང་ལེན་དང་ལེད་སྦྱོང་བཞིན་ཡོད། དགོ་ཆུན་དང་སློབ་སྤྱུག་ཁོར་ཡུག་ནི་ཕན་ཚུན་
ཕན་ཀུས་ཐོན་པའི་འབྲུང་ཁམས་ཀྱི་མ་ལག་ཡིན། སློབ་རྒྱུད་སློབ་གསོའི་ཁྲོད་དགོ་ཆུན་གྱིས་
སྤྱིག་འཛུགས་དང་སྤྱུལ་འདེད་འོག་དགོ་སློབ་འདྲ་མཉམ་གྱིས་བྱེ་རོལ་ཡུལ་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་
ནས། སློབ་མའི་མཐོང་ཐོས་སྤྱོད་གསུམ་འཕེལ་རྒྱས་དང་ཤེས་བྱ་རྒྱ་བསྐྱེད་གཏོང་དགོས།
དེ་ལྟར་བྱུང་ཆེ་མ་འོངས་མེས་རྒྱལ་གྱི་བདག་པོ་རྣམས་ཁོན་པའི་ནང་གི་སྤུལ་པ་ལས་འདས་
པ་ཞིག་ཡོང་བུལ།

༥ སློབ་མའི་སེམས་ཁམས་དང་བསྐྱེད་ནས་སློབ་ཁྱིད་བྱ་དགོས།

སློབ་མ་ནི་སློབ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་ཆུས་ཀྱི་གཙོ་གཞི་ཡིན། སློབ་པའི་
བརྒྱད་རིམ་ནང་སློབ་མའི་སེམས་ཁམས་དང་ཁྱད་ཆོས། མཆར་སྒྲུབ་གི་བསམ་བླ། བེས་
འདོད་ཀྱི་འདུན་པ། རང་འགྲུལ་གྱི་འདུ་ཤེས་བཅས་ལ་རྟེན་ནས་སློབ་དགོས། གལ་སྲིད་ང་
ཆོས་རང་སྒྲུབ་གང་འདྲ་དང་ཁ་ནས་ཅི་ཐོན། འབྲེལ་མེད་འཆལ་གཏམ་སྤྲུལ་ཆེ་དགེ་ཆེན་རང་
ཉིད་ཀྱི་དཔལ་ཅུལ་འདོན་སྤུངས་པ་ཅམ་ལས། རོན་དངོས་ཀྱི་ནང་དོན་ལས་འགལ་བས་ལོ་
མས་སློབ་པའི་ཤིང་སྤྱང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པས། ར་ཆོས་རེས་བར་དུ་སློབ་མ་གཙོ་བོར་
བསྐྱེད་ནས་སེམས་ཁམས་དང་མ་སྐྱེད་པའི་ཤེས་རིག་གི་ས་བོན་འདེབས་དགོས།

༦ དགེ་ཆེན་གྱིས་སློབ་མའི་རེ་བ་ལྟར་བསྐྱེད་ཆེན་གཙོ་བོར་མ་ཡིན་པར་ཤེས་བྱ་སྤྲུལ་ཁྱིད་དགོས།

དགེ་ཆེན་གྱི་བྱ་བའི་ཁ་གཏད་ས་གཙོ་བོ་ནི་གསར་བཞད་མེ་ཏྲིག་འབྲེ་
བའི་སློབ་སྤྱུག་ནམས་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་སོ་སོའི་རེ་བ་སྤྱོད་པས་དང་། དགའ་ཕྱོགས། གཤེས་
ཀ་སོགས་མི་འབྲེ་བ་ཡོད་པས་ཁོ་ཆོར་ཕྱོགས་རེ་བའི་ལྟ་བ་མི་འཛིན་པར་དང་ཐོག་སློབ་མ་
ལ་དགའ་ཞེན་དང་། གཅེས་སྦྱོང་བྱེད་པའི་མུང་གཞིའི་ཐོག་ཁོ་ཆོར་ཆུས་ལོན་བྱེད་པ་དང་།
སློབ་མའི་དགེ་མཆན་དང་། དགའ་ཕྱོགས་དང་། སློབ་མའི་ཤེས་ཆ་དེ་ཀྱུས་པར་དོ་སྤྲུང་
བྱས་ནས་སློབ་ཁྱིད་ཀྱི་འཆར་གཞི་བཞེད་ཆེ་དགེ་སློབ་གཉིས་ཀར་སློབ་སྦྱོང་གི་བྱ་བ་དངོས་
ནང་དཀའ་ངལ་འབྲུད་པ་དག་དུས་ཐོག་ཏུ་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱ་སྤྱོད་པས་གང་བརྗོད་བཞིན་

སྒྲོབ་མ་སོ་སོའི་རང་གཤིས་དང་། རིག་སྒྲོབ་སོགས་ལ་གཞིགས་ཏེ་གང་ལ་དེ་འཆམ་གྱི་
 སྒྲོབ་གསོ་དང་། སྒྲོབ་ཁྱིད་བྱ་རྒྱུའི་འཆར་ཟིན་སྟོན་བྱེད་པ་ནི་དེས་པར་དུ་དོ་སྤང་ཆེན་པོ་
 བྱ་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་སྟབས་སྒྲོབ་མར་རྒྱས་ལོན་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནི་སྒྲོབ་ཁྱིད་ཀྱི་
 འཆར་གཞིའི་ནང་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དགེ་ཆུན་གྱིས་རྒྱས་མངའ་ལོན་པའི་སྒྲོབ་མའི་
 གནས་ཚུལ་ནམས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་འབྲེལ་འཇུག་གྱུ་ཞིབ་སྒྲོབ་མ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་
 ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས། ལྷག་པར་དུ་སྒྲོབ་མ་ཁག་གཅིག་གི་སྒྲོབ་སྒྲོང་གི་མང་གཞི་དང་
 དཀའ་ངལ་སོགས་རྒྱས་ལོན་པ་བྱུང་ན་སྒྲོབ་ཆེན་གྱི་སྒྲིག་ནང་དུ་ཁོར་འཁྱུལ་གྱི་ཆ་སེལ་ཐུབ་
 ལ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་སྒྲོབ་ཁྱིད་ཀྱི་འཆར་གཞི་ལེགས་སོ་ཞིག་བཟོ་རྒྱུ་དང་། སྒྲོབ་
 ཁྱིད་ཀྱི་སྒྲིག་ཆད་གོང་མཐོར་གཏོང་བ་བཅས་ལ་རྒྱས་པ་ཆེན་སོ་ཐོན་ཐུབ་སྟུམ། དེས་ན་
 འཆར་གཞི་ལ་བསམ་ཐོག་གི་འཆར་གཞི་དང་། ཡིག་ཐོག་གི་འཆར་གཞི་གཉིས་ཡོད་པ་
 ལས་སྒྲོབ་མར་རྒྱས་མངའ་ཡག་སོ་ལོན་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་བསམ་ཐོག་གི་འཆར་གཞིའི་གསལ་ཤིག་
 ཡིན་ལ། རང་གི་ཁྱིད་བྱའི་རིག་ཆེན་ལ་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་སོ་ཐོན་པའི་གལ་ཆེའི་ཆ་ཤས་
 ཤིག་གྱུང་ཡིན་པར་མཐོང་། དེར་བརྟེན་འཇིན་བྱ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྒྲོབ་མ་རབ་འབྱིང་ཐ་
 གསུམ་ཡོད་སྟབས་དེ་དག་རྒྱས་ལོན་པ་བྱ་རྒྱུར་ཏུ་ཅང་དཀའ་ཆེགས་ཆེ་ཡང་གང་ཐུབ་ཅི་
 ཐུབ་གྱིས་དེ་དག་གི་དགའ་ཕྱོགས་དང་། གཤིས་རྒྱུད། གོམས་གཤིས་སོགས་ལ་རྒྱས་
 མངའ་ལོན་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་རྒྱས་ལོན་ཐབས་ཇི་སྟར་བྱ་དགོས་ཤིན།
 གཅིག་ནས་ཁོ་ཆོའི་རྒྱན་གཏན་གྱི་བྱ་སྒྲོང་ལ་བརྟག་པ་བྱེད་དགོས་ལ། དཔེར་ན། སྒྲོབ་ཆེན་
 ཀྱི་ཆོགས་ཐུན་སོ་སོའི་སྐབས་སྒྲོབ་མ་ནམས་ཀྱི་ལུས་པོའི་འགྲུལ་ཚུལ་དང་། རྒྱན་ཆ་ཤོད་

དེས་ན་ང་རང་ལ་ཡོན་ཏན་གྱི་ཚུ་ཆོད་ཞན་པ་དང་། ལྷ་རྒྱ་ཐོས་རྒྱ་ལྷག་ཏུ་མེད་ན་ནུལ་དང་།
 རང་ཉིད་ལ་དགེ་ཆེན་གྱི་མེད་ཡིག་སྐྱེ་པོ་བདག་པ་པས་རང་གིས་ཀྱང་ཤོད་ཆོད་ནུས་
 ཆོད་ཀྱིས་བཙོན་ལྷན་སློབ་མ་ཀུན་གྱི་དཔེ་སློག་གི་སྐོར་དང་། ཁོར་ལྷག་དང་ཚོམ་འབྲིའི་
 གནད་དོན་འགའ་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན་ལགས། སློབ་རྒྱུ་སློབ་མ་ནི་མེས་རྒྱལ་གྱི་མེ་ཏོག་
 དང་། མེས་རྒྱལ་གྱི་མ་འོངས་པའི་བདག་པོར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་དག་ལས་སློབ་རྒྱུ་སློབ་
 མའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ནམ་དེ་ལྟར་བཤད་དགོས་པའི་དཔེ་གཞན་ལྷུ་ལ་ཡང་ངེས་ཅན་
 མཆོན་གྱི་ཡོད། དེ་བས་སློབ་རྒྱུ་སློབ་མའི་ཀུན་སྐྱོད་དང་། གཙང་སྒྲ། སློབ་སྐྱོང་སོགས་
 གང་ས་སྤྱི་ཐད་ལ་དོ་སྣང་དང་འགན་ཁུར་རྒྱ་ནི་དགེ་ཆེན་དང་བྱིས་བདག་གི་བསུབ་ཐབས་
 མེད་པའི་འོས་འགན་ཞིག་དང་། གཡོལ་ཐབས་མེད་པའི་འགན་ཁུར་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། འདིར་
 ཁོ་མོས་དཔེ་གསུམ་སུ་སློབ་རྒྱུ་སློབ་མའི་དཔེ་སློག་དང་ཚོམ་ཡིག་འབྲི་བའི་སྐོར་ལ་མདོ་
 ཅམ་སླེང་འདོད་པ་ ག་གསུམ་གསལ།

༡ དཔེ་སློག་ནི་སློབ་མའི་མ་མཐའི་ཆ་རྒྱུན་ཡིན།

དཔེ་སློག་ནི་མའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་སློ་ཡར་ཐོན་གྱི་སྐྱེས་འཛུགས་དང་འབྲེལ་དཔེ་
 སློག་ནི་མི་གཞན་གྱི་བསམ་སློ་ལས་སོ་སོའི་བསམ་སློ་སྐྱབ་བར་ངོས་འཛིན་ནམ་བདེན་
 སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་སློབ་རྒྱུ་སློབ་མར་དཔེ་སློག་སྐོར་ལ་ཤེས་དགོས་པ་འཇམ་དེའི་

༣ . དགེ་ཆུན་གཙོ་བོར་བཟུང་བ་ལས་སློབ་མར་བསམ་སློབ་གཏོང་བའམ་བསམ་ཚུལ་
བརྟེན་པའི་གོ་སྐབས་མེད་པ།

ནམ་རྒྱུན་སློབ་ཚུང་ཁག་ཏུ་དགེ་ཆུན་གྱི་སློབ་ཆེན་འབྲིང་སྐབས་མང་ཆེ་བས་སློབ་
ཆེན་གྱི་ནང་དོན་མགོ་གས་ཙམ་འབྲིང་ཆར་ན་སྐྱམ་བ་ལས་སློབ་མས་ཤེས་ཡོད་པ་ལ་
བསམ་སློབ་གཏོང་མཁན་ཅུང་ཅུང་རེད། མ་གཞི་བསྐྱབ་ཆེན་གསར་པའི་འབྲིང་ཐབས་བྱུང་
གང་ལ་དུ་ཕྱིན་ཡོད་ཀྱང་སློབ་ཆེན་སྐར་མ་བཞི་བཅུ་དེ་མང་ཆེ་བ་དགེ་ཆུན་གཙོ་བོ་ཡིན་
ལས་དགེ་ཆུན་ནས་བཞད་ཀྱང་དང་སློབ་མས་ཉན་ཀྱང་དེས་སློབ་མར་བསམ་སློབ་གཏོང་
པའི་དུས་ཆེད་དང་བསམ་ཚུལ་བརྟེན་པའི་གོ་སྐབས་མེད་དུས་བསྐྱབ་ཆེན་གསར་པའི་
ནང་གི་དགེ་ཆུན་ནི་བྱེད་སློབ་སྒྲིག་འཇུགས་བྱེད་མཁན་དང་སློབ་མ་ནི་སློབ་ཁང་སློབ་ཁྱིམ་
གྱི་གཙོ་གཞི་ཡིན་ཞེས་བརྟེན་ན་ག་ལ་འགྲིག།

ཙམ་འབྲིང་སྐབས་

སློབ་ལྷ་ཆེ་འབྲིང་ཚུང་གསུམ་ཡིན་ནའང་འདྲ། ནམ་རྒྱུན་ཙམ་ཡིག་འབྲི་མཁན་སྤྱི་
ཞིག་ཡིན་རུང་ཙམ་ཡིག་འབྲི་བར་སྡོན་འགྲོ་དཔེ་སློག་མང་ཙམ་བྱེད་དགོས་པ་དང་འཆོ་
བར་རྒྱས་མངལ། མིང་བདུ་མང་ཙམ་གསོག་འཛོག་བྱེད་པ། ལག་བ་མང་ཙམ་འགྲུལ་
བ། བསམ་སློབ་མང་ཙམ་གཏོང་བ་སོགས་དེ་དང་དེ་འདྲ་བའི་བྱ་ཐབས་སྤྱི་ཆོགས་ལ་
བརྟེན་ནས་ཙམ་ཡིག་འབྲི་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་རུང་དང་སང་གི་སློབ་ཚུང་ཁག་ཏུ་སློབ་
མས་ཙམ་ཡིག་འབྲི་དཀའ་བ་དང་འབྲི་ཅུང་པའི་སྡོན་ཆའམ་མི་འདད་པའི་ཆ་ཡོད་པ་སྟེ།

༣ སློབ་ཚུངས་སློབ་མར་རང་འགྲུལ་རྒྱས་པ་ཞན་པ།

ཐོད་ཁུལ་དུ་སློབ་ཚུངས་སློབ་མ་ཚུད་པའི་སློབ་མ་ཡོངས་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་སློན་
 ཆའི་རང་འགྲུལ་གྱི་རྒྱས་པ་ཏ་ཅང་ཞན་པས་དགོ་ཆེན་གྱི་བཀོད་སྤྲིད་བྱས་པའི་རྒྱ་
 སློང་གཏོང་རྒྱ་དང་སློང་ཆུང་འབྲི་རྒྱ། སློན་སློང་བྱེད་རྒྱ་བྱུང་པའི་སློབ་མ་རང་ཉིད་གྱི་
 རང་འགྲུལ་རང་དེ་མིན་གྱི་དཔེ་དེབ་བཙུ་རྒྱ། ཉེན་ཐོབ་ཚུལ་ཐུང་འབྲི་རྒྱ་སོགས་སློབ་
 བྲལ་རེད། ཐ་ན་སློབ་མས་དགོ་ཆེན་གྱི་བཀོད་སྤྲིད་མེད་པའི་ཐོག་ལ་སློབ་སློང་སོགས་
 བཞུགས་ཡོད་པའི་བྱ་བ་བྱས་ན་དགོ་ཆེན་ཁོ་ན་ལ་དགོས་པ་ཡོད་པ་སྤྲུལ་པ་ལས་སོ་
 སོའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ཆོར་གྱི་མེད།

༤ སློབ་ཚུངས་སློབ་མར་རང་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ནས་སློང་བའི་ཤེས་བྱ་ཉུང་བ།

དེ་ཡང་དེང་སངས་སློབ་ཚུངས་ཁག་ཏུ་བོད་ཡིག་སློབ་ཆུང་ཕུད་དེ་མིན་གྱི་སློབ་ཆུང་ཆང་
 མ་རྒྱ་ཡིག་ལ་བསྐྱར་ནས་སློབ་འཁྱིད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་སློབ་མས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་
 སྐད་ཡིག་དེར་དོ་སྣང་། སློང་སློ། བཞུགས་སོགས་མི་རྟོགས་པ། དེ་བས་ཉུག་ཏུ་སློབ་
 ཆུང་བོད་ཡིག་ཡིན་ཏུ་དགོ་ཆེན་མང་པོ་ཞིག་གི་རྒྱ་སྐད་སོགས་སྐད་རིགས་གཞན་
 བེད་སྐད་ནས་སློབ་འཁྱིད་བྱེད་དུས་མ་གཞི་འགྲེལ་པ་སོགས་གནད་དུ་འཁེལ་བ། བཞུགས་
 རྒྱས་ཆེ་བར་མངོན་ཏུ་དེས་སློབ་མས་མིང་ཆོག་གང་ཡང་ཏུང་བ་ཞིག་བོད་ཡིག་ཐོག་
 བཞུགས་འཛིན་དང་གོ་དོན་རྟོགས་པར་འགྲུགས་རྒྱུ་ཆེན་ཆེན་པོ་ཐོབ་པས་པ་མ་ཟད་སློབ་མའི་
 རྩིས་ཡིག་འབྲི་བར་མན་པ་ཅི། དེ་བས་སློབ་མར་བག་ཆགས་ངན་པ་ཞིག་བཟོ་ངེས་རེད།

༡ སློབ་རྒྱུ་སློབ་མའི་དཔེ་སློག་སློར་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་འགལ།

ནམ་རྒྱུ་སློབ་ཚན་ཐོག་སློབ་མར་སློབ་ཚན་མང་ཙམ་སློག་ཏུ་འབྱུག་རྒྱ་དང་། བསམ་
སློབ་མང་ཙམ་གཏོང་རྒྱ། མིང་ཆིག་མང་ཙམ་གསོག་འཛོག་བྱེད་པ། ལག་པ་མང་ཙམ་
འགྲུལ་རྒྱར་དགོ་ཀན་ནས་གཞོགས་འདེགས་དང་སྐྱུལ་སློང་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད་སློབ་
མས་རང་འགྲུལ་དང་ཚུལ་ཡིག་འབྲི་སློང་བྱེད་པར་སྐྱུལ་མ་ཡང་ཡང་གཏོང་དགོས།

དགོ་ཀན་ནས་སློབ་མར་དཔེ་སློག་དང་ཚུལ་ཡིག་འབྲི་བའི་དགོ་མཆན་དང་དེའི་སློབ་
ཤེས་སུ་འབྱུག་ཐོག་དཔེ་སློག་དང་ཚུལ་ཡིག་འབྲི་བའི་ལས་ཀ་དེ་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་དང་
བདེ་བ་ཅིག་ལས་སུ་ག་བསྐྱུལ་ཅིག་དང་ཁྱར་པོ་ཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་རུང་། དེ་
བས་དགོ་ཀན་ནས་སློབ་མར་བཟླ་རིན་ཡོད་པའི་དཔེ་དེ་བ། སློང་སློ་ཆེ་བའི་དཔེ་
དེ་བ། འཆོ་བ་དངོས་དང་འབྲེལ་ཆེ་བ་སྟེ། སློབ་མའི་གནས་འབབ་དང་བསྐྱུལ་བའི་དཔེ་
དེ་བ་ངོ་སློང་དང་མངགས་ཉི་བྱེད་རྒྱ། རྒྱུ་དུ་སློང་ཚན་ནམ་རང་སློང་ཐོག་ལ་མིང་ཆིག་
ངེས་པ། བརྗོད་པ་བཟོ་རྒྱ། རྒྱུ་བཀོལ་ཡིག་རིགས་འབྲི་རྒྱ། ཉིན་ཐོ་འབྲི་རྒྱ་བཀོད་
སློག་བྱེད་དགོས་ལ་སྐབས་རེ་དགོ་ཀན་ནས་དཔེ་མཆོན་ཡོད་པའི་སློབ་མའི་ཚུལ་ཡིག་
འགའ་སློག་པ་དང་སློབ་མས་ལ་ད་ཚུལ་བྱེད་རྒྱར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། སློབ་མས་གིས་
ཟེན་པའི་ཚུལ་ཡིག་གི་དགོ་མཆན་དང་རྩར་བཅོན་རང་བཞིན་ལ་མཐོང་ཆེན་ཆེན་པོ་
བྱེད་པ་དང་། ཁོ་ཆོའི་ཁྱོད་ཀྱི་ལེགས་ཆ་དང་དགོ་མཆན་ལ་དུས་ཐོག་ཏུ་བསྐྱུལ་བརྗོད་
བྱེད་པ་དང་། ཞན་ཆའམ་མི་འདད་བའི་ཆ་ལ་འོས་འཆམས་ཀྱི་སློན་བརྗོད་བྱེད་དགོས། དེ་

བས་ཚུམ་ཡིག་དག་ལ་བཟོ་བཅས་བྱས་ཐོག་རྗེས་སུ་སྒྲིན་གཅིག་པ་མི་ཡོང་བ་དང་སྒར་
ལས་ལྷག་པའི་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བར་བྱགས་སྒྲིན་རྒྱག་དགོས།

དཔེ་སྒྲིག་དང་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བའི་སྒྲིན་ནི་སྒྲིན་རྒྱུད་ཡིག་སྒྲིན་འབྲིད་ཀྱི་གལ་ཆའི་
བྱུང་ཆ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་སྒྲིན་རྒྱུད་སྒྲིན་མའི་བསམ་སྒྲིའི་རྒྱ་ཆད་དང་། རྒྱད་
ཆ་ཤོད་པའི་རྩས་པ། སྒྲིན་ཆན་དང་སྒྲིན་ཕྱིའི་དཔེ་དཔེ་ཀྱི་ནང་དོན་ལ་གོ་བ། ཚུམ་རྩལ་
དང་བལྟ་རྒྱ་ཐོས་རྒྱ་སོགས་ལ་དོ་སྣང་དང་མཐོང་ཆེན་བྱེད་དགོས་པ།

༦ མཇུག་བསྐྱེད་གཏམ།

གོང་དུ་སྒྲེང་བ་ནང་བཞེན་སྒྲིན་རྒྱུད་སྒྲིན་མའམ་བྱིས་པ་ཆོ་ནི་ང་ཆོའི་མེས་རྒྱལ་ལམ་
མི་རིགས་འདིའི་རེ་བ་བཅོལ་ས་ཡིན་ལ་ང་ཆོའི་ཡོད་ཆད་ཀྱི་ཡོད་ཆད་དུ་བཅི་རུང་
བས། དེས་ན་ན་རྒྱུད་བྱིས་པ་ཆོར་སྒྲིན་གྱི་སྒྲིན་གསོ། ཁྱིམ་ཆང་སྒྲིན་གསོ། སྤྱི་
ཆོགས་སྒྲིན་གསོ་བཅས་ཀྱི་གཞིགས་འདེགས་འོག་དུས་དང་ནམ་པ་ཀྱན་ཏུ་ཁོ་ཆོའི་
སྒྲིན་སྤྱིས་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲིན་ལ་དོ་སྣང་དང་བཅི་འཛིན་བྱེད་དགོས་ལ་ཁོ་ཆོའི་དམིགས་
བསལ་ཀྱི་དགའ་སྤྱོད་ལ་མཐོང་ཆེན་དང་རྒྱུད་སྤྱིས་བྱེད་པར་སྤྱུལ་མ་ངེས་ཅན་ཞིག་
གཏོང་དགོས། དེ་བས་སྒྲིན་རྒྱུད་སྒྲིན་མར་བོད་རྒྱུད་ཡིག་གི་མང་གཞིའི་ཤེས་བྱ་ནས་
མགོ་བཅམས་ཏེ་དགོ་ཆེན་ནས་ལེགས་པར་སྒྲིན་རྒྱུད་སྒྲིན་མས་ཉམས་ལེན་དོན་ལ་
འཁྱོལ་བ་བྱས་ཐོག་སྒྲིན་མས་རྒྱག་ཏུ་རང་འགྲུལ་རང་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་སྒྲིན་བའི་
རྩས་པ་སྤྱིད་སྤྱིང་ཡོང་བར་དགོ་ཆེན་ནས་སྤྱིག་འཇུགས་དང་མཇུག་སྒྲིན་བྱེད་

དགོས། སློབ་ཆུང་སློབ་མའི་དཔེ་སློབ་དང་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བའི་ཐད་ལ་དེ་བས་དོ་སྣང་
 ཆེར་བསྐྱེད་བྱེད་དགོས་པ་ནི་འགོ་ཚུགས་སྐྱེད་ལག་པོ་ཞིག་ལྷ་བ་དེ་ལེགས་སྐྱབ་ཡོང་
 བའི་བྱེད་ཀ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པ་བཞིན་སློབ་མས་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་སློན་ནས་སོ་སོས་
 ལག་པ་འགྲུལ་ཏེ་དཔེ་སློབ་སློང་བ་དང་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་ཆར་རྗེས་ཀྱི་བྱ་བ་འབྲས་དག་ལ་
 དགོ་ཆེན་ནས་བསྐྱེད་པ་བརྗོད་དང་སློབ་མ་སོ་སོའི་གཞུང་ས་སྤྱོད་པའི་བྱ་བ་འབྲས་
 ཆུབ་ས་ཆེན་དག་སློབ་མ་སོ་སོ་ནས་དེའི་སློབ་མའང་ས་སྤྱོད་པ། སོ་སོའི་ལེགས་
 འབྲས་ལས་ཕྱིན་འབྱུང་གི་བྱ་བ་དག་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་དགའ་སློབ་འཇུག་པར་སློན་
 འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་བཟང་པོ་བསྐྱེད་ཐུབ་པར་འབད་དགོས་སོ།

རང་ལ་དབང་བའི་ཉི་འོད་དེ་གང་དུ་ཡོད།

གངས་ཅན་དབང་ས་འཛོམས་ཆབ་མདོ།

ཁྱོད་ཉིད་དད་སེམས་བརྟན་པོས་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་ཐུང་ཞིག་དུ་འགྲེང་བ་ནས་
 བཟུང་། ཁྱོད་ཀྱི་མདུན་ཐད་དུ་ཡོད་པ་ནི་ར་དང་ངའི་འཛོམས་གཞིས་འདི་ཁོ་ན་ཡིན་སྟེ། དེ་
 བས་ངས་ཁྱོད་ལ་དུས་གཏན་དུ་འཁོད་སྐྱུལ་ཞུ་འདོད་པ་ནི་"ཁྱོད་ཀྱིས་བདག་ལ་ཅིས་ཀྱང་
 འོད་སྣང་ཞིག་སྤྱིན་དགོས་" ཞེས་བ་དེ་ཡིན།

གཅིག་ཏུ་"ཉི་འོད་"ཟེར་བ་ནི་ཁྱོད་དང་ཁྱོད་ཁོ་ན་འེ་བྱུ་ཆར་ཆོས་པ་ཤ་སྟག་རེད། ད་དུང་
དེ་ནི་གཞན་གྱི་ཉི་འོད་རང་གི་སྟུན་པར་སོང་མ་རེད་དམ།

གོང་སྐྱེས་ལྟར་ཁྱུ་ཅག་སྤུ་ལ་འང་མི་ལམ་རེ་ཡོད་པས་གོམ་འགྲོས་རྒྱ་ཁྱོགས་ཀྱང་
ནམ་ཡང་གཅིག་ཐབས་མེད། དེ་བས་བསྟོད་ཟིན་པའི་ལམ་ཁ་རེ་རེ་ལ་འང་འགྲོད་གདུང་གི་
ཆེར་མ་གང་མང་ཡོད་སྲིད་ཅིང་། ད་ལྟའང་རང་གི་གནས་མལ་ལས་སེམས་ཆོགས་གྱི་སྒྲེ་
ངག་མི་ཉུང་བ་འདོན་དང་འདོན་གྱིན་ཡོད་ངེས། གང་ལྟར་དེ་དག་ཡོད་ཆད་ཉི་འོད་ནི་ཅི་
ཞིག་ཡིན་པ་རྟོགས་མཁན་ཞིག་གིས་བཏག་ན། དེ་དག་ཉི་འོད་ཀྱི་ཐིག་ལེ་སྐྱེས་བའི་དུས་སྐུལ་
ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་ཡིན་མི་སྲིད།

ད་དུང་གསལ་ལོར་བཤད་ན། སྤྱིར་བཏང་དུས་རྒྱུན་གྱི་འཆོ་བའི་བྱ་བར་རེ་རེ་ན་
ངོས་ཟིན་དཀའ་བའི་ཉི་འོད་སྤྲ་མོ་རེ་ཡོད་ཅིང་། འོན་དངོས་དེ་འབྲའི་ཉི་འོད་དེ་རང་གི་
བགོས་སྐུལ་དུ་ཐོབ་ཀྱང་ཡོད། རེད་དེ། ད་དུང་པངས་སེམས་དང་བཅས་ཉི་འོད་གང་
དུ་ཡོད་"ཅེས་ཁྱུ་དོད་གྱིས་འཛོད་གྱིན་པ་ནི། ཁྱུ་ཅག་གིས་ཉི་འོད་ཐོན་བྱ་དག་ཉི་འོད་དུ་མ་
ཅིས་པས་རེད། དེ་བས་ཐོབ་པ་ལས་ཤོར་བ་ནི་རྒྱད་པ་ཡིན་སྲིད་ཀྱང་། ཤོར་བ་ལས་
སྤོང་བ་ནི་མཛེས་པ་དང་རྒྱལ་ཁ་ཡིན་པས་ཐོབ་ཤོར་དང་། རྒྱལ་པམ། དར་རྒྱད་ཡོད་ཆད་
ལ་ལྟོག་ཁྱོགས་ཀྱི་མཛེས་སྟུག་ལྡན་ཞིང་། མཛེས་སྟུག་དེས་ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཆེ་དང་འཆོ་གནས་
ལ་ཉི་འོད་འཛད་མེད་དུ་སྒྲོ་བྱུག།

ལུགས་དང་གྲུབ་མཐའ་ས་ཁོངས་དང་ཡང་འབྲེལ་མེད་དོན་གཞན་ཡིན། དེ་བས་སྟོག་ལྟན་
གྱི་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་"ཉི་འོད་"ཀྱི་ཆེད་དུ་གསོན་ནས་ཡོད་ལ་གསོན་ཀྱང་ཆོག།

འོན་དེ་ལྟ་བུའི་"ཉི་འོད་"དེ་གང་འབྲས་བུས་ན་འཛོལ་དགོས་ཤིང་། དེ་ནི་ཡངས་ཁྲབ་
གྱི་སྒྲུང་ཚུལ་ལས་ང་ཚོས་ཏུ་ཅད་རྟོགས་སྒྲིལ། ཉི་འོད་ནི་མཛེས་སྤྱད་གི་སྒྲོ་བ་ཡིན་ལ་ང་
ཚོ་ནི་དེ་ཉིད་ལོངས་སུ་སྦྱོད་མཁན་ཡིན། ཡུལ་གྱི་མཛེས་པ་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་དངོས་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་དུ་ཡོད་ཅིང་། དེས་བསྐྱངས་པའི་བདེ་སྐྱང་ནི་མཛེས་སྤྱད་གི་རོ་དང་ཁ་
དོག་ཡིན། དེའང་སྒྲེའུ་འགྲམ་དུ་བཙུགས་པའི་ཐག་འཁྱུད་མེ་རྟོག་དང་སྒྲུལ་མའི་མེ་རྟོག་དེ་
དག་གིས་དུས་གཏན་དུ་ཁྱོད་ལ་དྲངས་གཅང་གི་སེམས་ཁམས་སྦྱེལ་ཡོང་བ་བཞིན། རང་
བྱུང་གི་བྱ་དངོས་གང་ཡིན་ཡང་ཡུན་དུ་འདིས་ཆེ་ཁྱོད་ལ་བག་ཐེབས་དང་སྦྱོ་དགའི་ཁོར་
ཡུག་བསྐྱེད་ཐུག།

དེའི་འབྱུང་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི་ཁོང་ཅག་གི་སྤྲེང་དུ་མཛེས་པའི་ཆོས་ཉིད་དེ་རང་ཆས་སུ་
ཡོད་པས་རེད། གལ་ཏེ་དེ་ལྟ་བུའི་མཛེས་པ་དེ་ཡུལ་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་མེད་ཆེ་ཁྱོད་ཀྱི་
ཁོར་ཡུག་ནི་སྤྱང་མ་གྱིས་ཁོངས་པའི་གཤིན་ཐང་ཞིག་དུ་ཅིའི་ཕྱིར་མི་འགྱུར།

འོན་ཀྱང་ཡུལ་གྱི་མཛེས་པ་དེ་ལོངས་སུ་སྦྱོད་པ་ལ་ཆེས་གལ་འགང་ཆེ་བ་ནི་"ལྟན་
མེད་ཀྱི་བཅེ་དུང་"ལས་གཞན་སུ་དང་གང་ཡང་མེད། དེ་བས་ང་ཚོས་"བཅེ་དུང་"ནི་ཡུལ་
གྱི་མཛེས་པ་དང་སེམས་ཁམས་བར་གྱི་འབྲུ་ཐག་གཅིག་ལུ་དེ་ཡིན་པ་ངས་དགོས།

②རང་དང་མིའི་བར་གྱི་བརྟེན་དུང་།

③རང་དང་མི་ལམ་བར་བརྟེན་དུང་སྟེ་ཆད་དེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བལྟས་ན་རིགས་
གསུམ་དུ་བསྟུ་འོས། སྐད་ཆ་འདི་དག་གི་དོན་རྟོགས་རྒྱ་ཡིན་ཏུ་སྒྲིམ་སྟེ། རྒྱ་མཚན་ལུ་ཅག་
སུ་ཡིན་ཡང་སྤྱོད་གཞི་འདིར་གོམས་འདྲིས་སམ་ཉམས་སྤྱོད་ཟབ་བས་སོ།།

བརྟེན་བཞི་སྤྱད་མེད་ཀྱི་དགའ་དུང་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་དང་ཆ་སྒྲིམ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་རྒྱད་
རིམ་ཆད་ལྡན་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། རང་དབང་གིས་ཁོར་ཡུག་དང་མི་གཞན་ལ་སེམས་
ཁྱར་སྤྱོད་པའི་གཅེས་འཛིན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཏུ་འདོད།

གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་བརྟེན་བ་ཞེས་པ་དེ་རྒྱུད་དུས་ནས་ཅི་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཤེས་པ་
དང་། ཡང་ན་གལ་ཏེ་ཁོས་དེ་ལ་དོ་སྣང་བ་བྱས་པ་སྟེ་མདོར་ན་བརྟེན་དུང་གིས་དབུལ་བའི་མི་
དེས་འཆོ་བ་དང་མི་དམངས། སྤྱེད་དོས་ཀྱི་ཅི་ཤིང་མེ་རྟོག་སོགས་འདིག་རྟོན་མིལ་བོར་མིག་
རྒྱ་རི་ཅམ་བསྐྱེད་ཀྱང་། བརྟེན་ཡོངས་སུ་སྒྲིམ་པའི་དུས་དེར་གཞི་ནས་ཁོས་རང་ཉིད་ཀྱི་
འཆོ་བའི་སྟོང་ཆ་དང་ཡི་ཐུག་གི་གནས་རྒྱལ་རྟོགས་སྤིད་ལ། འདིགས་སུ་རུང་བའི་འགྲོད་
འདུག་གི་གྲིབ་གཟུགས་དེ་བར་མཚམས་མེད་པར་རང་དང་ཉེ་བར་མཐོང་ཡོང་།

འོན་ཀྱང་སྐྱེ་བྱུང་ཡང་བའི་དབང་དུ་བྱས་ན། མི་རེ་རེའི་སེམས་སུ་བརྟེན་དུང་ཞེས་པའི་
ཆོར་འདུ་ཁྱད་པར་བ་རེ་ཡོད་དེས་ཤིང་། དེ་དག་སོ་སོའི་བརྟེན་དུང་གི་ཟབ་ཆད་དང་ཡིད་
འགྲུགས་རྒྱས་བཞི་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་མི་སྤིད། གང་ལྟར་ང་ཆོ་མི་རེ་རེ་ནས་བརྟེན་དུང་

ཞེས་པ་དངོས་གནས་ཐོག་ཉི་འོད་ལ་བཅར་བའི་འཇུ་ཐག་ཏུ་རྟོགས་ཆེ་བྱོད་ཀྱི་འཇམ་སྒྲིང་ནི་
མཛེས་སྤྱད་དང་གསོན་ཉམས་ཀྱིས་སྤྱད་བའི་སྒྲིང་གར་འགྱུར་ངེས།

མཇུག་མཐར་ཁྱེད་པ་ནི། ར་ཆོས་གཞན་གྱི་ཉི་འོད་ཁོ་ནར་སྒྲོན་སེམས་བསྐྱེད་ནས་མི་
སྤྲོད་པར། རང་ལག་ཏུ་ཡོད་པའི་ཉི་འོད་འདི་ལོངས་སྤྱད་དེ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆེས་མཐའ་
མཇུག་གི་འཆོ་གནས་འདིའང་བདེ་བྱོད་འབྲིལ་བའི་གཞིས་ཤིག་ཏུ་གཏོང་དགོས།

【ཟུར་མཆན།】 བཅེ་རུང་གི་ཟུར་འཕྲོས་གཞན་ཞིག

བདེ་སྐྱིད་ནི་ཉི་འོད་ཡིན་ན་བཅེ་བ་ནི་དེའི་བྱོད་ཁོལ་ཡིན། མི་ཞིག་གསལ་ཡང་ན་
སེམས་ཆོར་ག་ཤལ་མ་རྒྱན་ཆགས་སུ་ཡོད་པའི་སྐྱེ་འགྲོ་སུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་བཅེ་བ་ནི་རང་
ཉིད་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པའི་ཆེ་སྟོག་གི་སྟོབས་ཤུགས་བྱུང་བར་བ་ཞིག་ཡིན། གལ་
ཉི་སྟོབས་ཤུགས་དེ་དང་བྲལ་ཆེ་བྱོད་ཀྱི་མི་ཆེ་ནི་སྐྱེ་གཡའ་བའི་གཤིན་ཐང་དང་མཚུངས་ལ་
འཛིགས་སུ་རུང་བའི་བྱུ་འཕོད་ཀྱི་གནས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་ངེས།

དེའང་ནམ་དག་གི་བཅེ་བ་ནི་རང་ཉིད་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་མིའི་འབྲེལ་བ་ལ་
བརྟེན་འབྱུང་དགོས་པ་ལས་གཞན་པའི་གནས་ཡོད་མེད་སྟིང་། དེ་བས་ངས་དུས་གཏན་
དུ་བཤད་འདོད་པ་ནི་"བྱོད་ཀྱི་མི་ཆེ་དང་སེམས་ཁམས་ལ་འཆམས་བའི་མི་ཞིག་འཛིག་རྟེན་
འདིར་ཅིས་ཀྱང་ཡོད་ངེས་"ཞེས་པ་དེ་ཡིན། དེ་བ་ཞིག་ལ་མི་དེ་ནི་བྱོད་ཀྱི་དཀའ་ཁག་
དང་གནས་བབས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ནམ་ཡང་འདོར་མི་རུང་། དཔེར་ན་ཆོས་ལུགས་

ཀྱི་བཅས་ཁྲིམས་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས། གཞན་ཡང་ཁོར་ཡུག་སོགས་ཀྱིས་
 རྒྱལ་བ་ཇི་ལྟར་བཅན་ཀྱང་རང་ཉིད་གཅིག་ཕྱར་ལ་དབང་བའི་འཆོ་གནས་འདི་དང་མི་ཆེ་
 འདིའི་སྤང་དུ་ཡོད་ཚད་ལ་གདོང་ལེན་ཆ་ནན་བྱ་དགོས་ཤིང་། སྐབས་དེར་ཁྱོད་ལ་ཕྱིན་
 བོ་གཞོད་འཆེ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་ཅིང་གཞན་བའི་མིག་ལས་དང་མི་གཤམ་ནས་དབྱུང་བའི་
 འཇིགས་སྐྱལ་གང་མང་ཡོད་ནའང་། འདི་ནི་ཆེ་སྟོག་གི་རིན་ཐང་མཐར་ཐུག་དེ་ཡིན་པར་
 ལོ་ནས་འཆེ་བ་ཡོད་ཚད་འཇུག་མཁུངས་ཀྱིས་བསུས་ན་འགྲིག་གཤམ་ཏེ་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱི་ཕྱ་
 མཐུད་ནས་ཡིད་བརྟགས་ཀྱི་མཛའ་བོ་དེའི་བཅེ་བ་རྒྱན་བསྐྱར་བྱུང་ཆེ་ཁྱོད་ལ་རང་གི་མི་ཆེ་
 ཐེངས་གཅིག་ལ་ཆེས་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་པའི་ཉིན་མོ་ཞིག་ཏུ་ངོས་ཟེན་ཐེབས་ཡོད་ངེས།

འོན་རང་གི་མི་ཆེའི་རྒྱན་རིམ་ལས་ཆེས་གཤམ་འགང་ཆེ་བའི་ཉིན་མོ་འཕྲུལ་བའདེ་
 སྦྱིད་ལྡན་པའི་ཉིན་མོ་ཞེས་པ་གང་འདྲ་རེད་ཅེ་ན། དཔེར་ན་ཁྱོད་ཉིད་དེ་རིང་གི་འཆོ་བ་
 འདིའི་སྤང་དུ་སང་ཉིན་ཀྱི་ཉི་མ་མིག་གིས་མ་མཐོང་ཡང་སྟོ་སེམས་དང་བཅས་ཏེ་ལས་འདིར་
 ཞུགས་སྟོབས་བཞིག་ཡིན་དགའོད་ཉིན་མོ་དེ་ཆེས་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཉིན་མོ་ཞིག་ཏུ་བཅུ་ཆོག་

ལོ་མ།

ཞགས་ཐག མ་ཆུ།

ལོ་ངོ་མང་པོ་ལོ་ངོ་མང་པོ་ཞེས་སྟུ། ངས་ད་གཞི་ད་ལོ་མ་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆེས་བདེ་སྦྱིད་
ལྷན་བ་དེ་ཡིན་པ་གཞི་ནས་རྟོགས་སོང་།

“ གཟུགས་སྟོང་བ་ཉིད། སྟོང་བ་ཉིད་གཟིགས་སོ།། མ་གཞི་འཛིག་རྟེན་འཁོར་རྒྱགས་ཀྱི་
གནད་དོན་ཞིག་བཤད་ཀྱིན་འདུག་ཨང་། ཟློགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་
དངོས་ཡོད་ཆད་ལ་སྦྱིང་བོ་ཅི་ཡང་མེད་པ་བསྟན་འདུག་ རེད་དེ། ང་ཚོ་འདི་ལྟར་འདང་
བརྒྱབ་ཆོག་ ངས་སྟོན་ཁ་ལོ་མ་ཅིའི་ཕྱིར་སྟོང་བོ་དང་བྲལ་ནས་རྒྱུ་གི་གར་མ་རུ་གྱུར་བ་
ཤེས་སོང་། ” “ཁོའི་གནས་ལུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་རྟོགས་འདུག་ ཉོན་དང་། ཉོན་དང་། ཆང་
མས་ཉོན་དང་། དེ་རིང་གླིང་གི་སར་རྒྱལ་བོའི་ཆང་གིས་བཟི་འདུག་ དེ་བས་དུང་དཀར་
སྤྱ་ལེན་གར་ཅེད་འདིའི་མདོ་འཛིན་པ་དང་གཏམ་བཤད་པ་བྲས་ཆོག་ ད་ནི་ཁོས་སྒྲོ་བཤད་
བྱེད་པར་སྒྲུག་ཆོག་” གསེར་སྒྲུབས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བཤད་ཞོར་དང་གི་མགྱོན་པར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་རེག་

སྒྲོ་བྱར་དུ་དུང་དཀར་ཡར་ལངས་བྱུང་། ས་འབྲུ་ནག་ནར་ཞིག་ཅུང་ནས་ཁོའི་
ཀླང་མགོར་ཐོན། ཁོའི་ས་འབྲུ་ནག་ནར་དེ་བརྒྱུད་ནས་གར་སྟེགས་སུ་བྱུང་མ་ཐག་ རེ་ཞིག་
ཆང་མ་ཆང་མ་ཉེད་པར་གྱུར། དུང་དཀར་གྱིས་འདང་འགའ་རྒྱག་ཞོར་འདི་རྒྱ་འབྲས་རེད།
རྒྱ་སྒྲེ་བ་སྟོན་མར་ལས་ངན་པ་བསགས་པས་འབྲས་བྱ་འཛིག་རྟེན་དངོགས་འདིར་ཅུང་ནས་

འགྲོ་བའི་འབྲུ་འདིའི་སྐྱེ་བ་སྐྱངས་པ་རེད། ཁྱེད་ཆོའི་དེ་རིང་གི་དགོང་ཆོག་མ་འདི་དེ་སྔོན་
འབད་པ་བྱས་པའི་འབྲས་བྱ་རེད། དེ་ནི་སྐྱད་ཅིག་ཙམ། གཞུགས་སྟོང་བ་ཉིད། སྟོང་བ་ཉིད་
གཞུགས་སོ། ཁྱོད་ཆོས་གནས་ལུགས་འདི་མེས་པར་མཛོད། ང་ཆོར་མ་འོངས་བ་ཟེར་བའི་
ཐ་སྟངས་གཅིག་མེད། ང་ཆོ་ད་རག་བར་གསོན་སྐབ་པ་ནི་ཕྱིར་བཞག་གི་བྱིན་ཡིན། དེ་བས་ཆང་
མས་སང་ཉིན་ཅི་བྱང་ལ་མ་སྐྱུག་པར། ཁ་སང་ཅི་བྱས་པར་ཕྱིར་འདང་བརྒྱབ་ན་ད་གཞོད་
བདེ་སྐྱོད་ཟེར་བ་འདི་ང་ཆོའི་དང་འབྲལ་བར་མི་སྲིད་དོ། དེ་ལྟར་བཤད་ཞོར་ས་འབྲུ་ནག་ནར་དེ་
རང་གི་སྒོ་ཁྱུག་ནང་བསྐྱུས། གསེར་སྐྱབས་ཀྱི་ཞེ་ལུ་རྒྱགས་ཡོང་ནས།

“ཨ་ཁུ། ངའི་ཨ་པས་བཤད་ན་འབྲུ་བསད་ན་དཔྱལ་བ་ལྟུང་ནི་རེད། རྩ་འབྲུས་ན་གཞུགས་སྐྱེ་
ནི་མ་རེད། རྩ་རྩྭ་ག་ན་རྒྱང་བ་ཞ་འགྲོ་ནི་རེད་ཟེར་གི་ ཁྱོས་ས་འབྲུ་དེ་གསད་མི་ཉན། གལ་
སྲིད་ཁྱོས་འབྲུ་དེ་བསད་ན་ཁྱོད་རང་དཔྱལ་བ་ལྟུང་འགྲོ་ནི་རེད། ཨ་པས་བཤད་ན་དཔྱལ་
ཟངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ནང་གསོན་པོར་བཅོ་ནི་རེད་ཟེར། དེ་ནས་ཡང་ཕྱིར་གསོན་
དུ་བརྒྱག་སྟེ་ཡང་བཅོ་ནི་རེད་ཟེར། དེ་བས་ཁྱོས་འབྲུ་དེ་གསད་མི་ཉན་དེ་ལྟར་ཟེར་བཞིན་
དུང་དཀར་གྱིས་ངོ་ལ་བཏྲས་འདུག དུང་དཀར་གྱིས་ཞེ་ལུ་དེ་ལ་བཤད་རྒྱུར་“གཞུགས་
སྟོང་བ་ཉིད། སྟོང་བ་ཉིད་གཞིགས་སོ། ངས་འབྲུ་འདིས་སྐྱུག་བསྐྱལ་བཅོམས་ནས་བདེ་སྐྱོད་
ཙན་གྱི་མི་ཞིག་ལ་སྐྱེ་བུ་འདུག་རྒྱ། དེ་བས་ང་དཔྱལ་བ་ལྟུང་ནི་མ་རེད། ཁྱེད་ཆང་གི་ཨ་པ་
གསེར་སྐྱབས་དཔྱལ་བར་ལྟུང་ན་ཐང་། ཁོས་འབྲུ་འདི་ལས་སྐྱུག་པའི་མང་པོ་ཞིག་བསད་
ཡོད་ནི་རེད། ” ཞེ་ལུ་དེ་མ་ཐག་མཆར་སྒྲུང་དང་བཅས་སྟེ་“ངའི་ཨ་པས་ཉིན་རྒྱན་ཁ་
འདོན་འདོན་བཞིན་ཡོད། དུས་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཙན་ཐམས་ཙན་བདེ་བ་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་

བདག་གིས་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་བསྐལ་མེད་པའི་སྐྱབ་
བསྐལ་མེད་པའི་བདེ་བ་ཏུ་བདག་གིས་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག་དེ་ལྟར་དུས་ནས་རྒྱན་གསོལ་བ་
འདེབས་ཀྱིན་ཡོད་པས་ཁོ་རང་དཔལ་བ་ལྟར་ནི་མ་རེད། ཨ་ཁུ་འོན་མི་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་
ཆེས་བདེ་སྦྱིད་ལྷན་པ་དེ་ཡིན་པ་ཨེ་རེད། ངས་དུས་རྒྱན་དུ་མཐོང་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་ཁོ་མ་
སོང་བ་མི་འདུག་དུས་རྒྱན་རང་འདོད་ཅམ་གྱི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་སྐྱབ་ལ་སྦྱོར་གྱིན་འདུག་ རེད་
ཆང་གི་ཨ་པ་གསེར་སྐྱབས་ཀྱིས་བཤད་ན་མི་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆེས་གདུག་རྩལ་ཆེ་བའི་
སྲོག་ཆགས་དེ་རེད་ཟེད། མ་ཟད་རྗེས་ཚུགས་ང་རང་ནང་སོན་ཆེ་བྱམས་སྦྱིང་བརྗེ་ཅན་གྱི་བྲ་
བ་ཞིག་བྱས་ནས་ཆོས་ལ་འབད་དགོས་ཟེད། ཁྱོས་མི་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆེས་བདེ་སྦྱིད་ཅན་
དེ་རེད་ཟེར་དོན་ཅི་ཡིན། "དུང་དཀར་ཡིད་ཅམ་ཁ་རོག་གེར་བསྐད་རྗེས། "ཆེས་བདེ་སྦྱིད་
ལྷན་པ་ནི་མི་མ་ཡིན་པར་ལོ་མ་རེད། ལོ་མ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆེས་བདེ་སྦྱིད་ལྷན་པ་དེ་རེད། "དེ་
ལྟར་བཤད་པའི་རྗེས་སུ་རང་གི་ཁོང་དགོད་འགའ་མི་རྒྱག་ཀ་མེད་བྱུང་།

ཞི་ལུས་འདད་ཀྱི་གཞིར་བྱིང་ཨ་པ་གསེར་རྒྱ་བས་བཅའ་དུ་བྱད་མོང་། དུང་དཀར་
 བྱིས་རྒྱུད་གསེར་མཐོན་པོའི་ལུ་མ་ཐུད་དུ་བཞད་པར་འདོད་དུས་ཉན་མཁན་མང་པོ་ཞིག་བཞི་
 བས་ལོག་འདུག དུང་དཀར་གར་ཉེགས་ལས་བབས་སྟེ་ཆང་དཀར་ཡོལ་གཉིས་བསྐྱད་མར་
 འཐུང་རྗེས་“ཡ་ཆར་མ་བདེ་མོ་ཕྱོས། ང་དམག་སྒར་ལ་འཕྲོ་ནི། དམག་སྒར་ཁོ་ན་ནི་ང་རང་
 བདེ་མོའི་ངང་ངལ་གསོས་ཆོག་སའི་གནས་མལ་གཅིག་ཀྱི་ཡིན། ཆང་མས་མཉམ་དུ་ཆང་

དཀར་ཡོལ་བཀར་འབྱུང་། གེ་སར་རྒྱལ་པོ་བཟེ་སོང་ན་སྤྱ་ཨ་ལ་ལ་མོ་ཡང་འཛིག་སོང་བ་
 ཡིན། ཆ་ཁང་འདབ་མས་ཆམ་བ་ཞིག་ལ་ཁ་གཡར་ནས་ཆད་སོང་ང་མཉམ་དུ་ལྟ་སར་བྱང་
 ཐལ་ཟེར། དཔྱལ་བ་འདི་ཚོ། སྤྱིར་ན་ང་ཚོ་མིག་ནང་ལ་འཛོག་གི་མི་འདུག ཁོ་ཐུང་བརྒྱགས་
 ཡོང་ནས་དུང་དཀར་ལ་བཞད་རྒྱར་། རོ་བུ་བེ་གེ་སར་རྒྱལ་པོ་བཟེ་འདུག་པས་ང་ཚོའི་འབྲུག་
 མོར་བདག་དམ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས། གལ་སྲིད་དོན་དག་འབྲུག་ཆེ་སར་ཉིན་གེ་སར་རྒྱལ་
 པོའི་ཁྱ་གཉིས་ཀྱི་གོ་གནས་ལེན་དེས། ཁྱོད་ད་དུང་བཟེ་མི་འདུག སོང་ནས་འབྲུག་མོར་
 འདུག་རོགས་བྱོས། ངའི་བྱད་གཟུགས་བཅོག་ནི་དེ། ཉོར་སྤྱིང་གཡུལ་འབྱེད་ད་མོ་མར་
 འཐབ་ཆར་བས་བྱབས་སྤྱས་ཞིག་ཀྱང་རྒྱག་ཁོམ་སོང་མེད། དེ་བས་ང་སོང་ན་བྱི་ངན་འབྲུག་
 སྤྱིད། ཡ་སྤྱར་མོར་སོང་།” དུང་དཀར་གྱིས་ཁོ་ཐུང་ལ་བཞད་རྒྱར་། “ཁྱོད་ད་རྒྱག་བཞད་པ་
 ཞིག་རིག་མ་སྤྱོད། ཡ་དེ་རིང་ཁྱོད་ཅིག་དགོད་དང་། འབྲུག་མོ་ཡང་བཟེ་མི་འདུག” ཁོ་ཐུང་
 གིས་ཆང་དཀར་ཡོལ་གང་གི་ནང་ལ་བལྟས་མ་ཐག་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆས་གཉེར་དང་དེ་སྔོན་ཉོར་
 སྤྱིང་གཡུལ་འབྱེད་སྐབས་ཉོར་གྱི་དམག་མི་ཞིག་གིས་ཡ་ཁའི་སྤྱིང་བཞག་པའི་མ་ལུལ་
 སོགས་རིག་མ་ཐག་ངོ་ཆ་ཞོར་བྱོས་སོང་།

འབྲུག་མོ་ཡང་དགོད་ཞོར་དུ་”ཨ་ཁྱ་ཁོ་ཐུང་འདི་དེ་འབྲེའི་ངོ་ཆ་ནས་ཅི་བྱེད། ངས་ཆེ་
 གཅིག་སྤྱི་ཡ་གེ་སར་རྒྱལ་པོ་ཡང་གསར་བྱ་མི་ཡག་གི་མོ། དེ་འབྲེའི་ངོ་ཆ་དོན་མི་འདུག
 སྐབས་དེར་ང་ཉོར་ན་ཡོད་དུས་ཀྱི་ཉོར་གྱུར་དཀར་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུའི་སྤྱིས་གཟུགས་ཡག་པོ་
 ཅན་ཞིག་ད་རྒྱག་བར་རིག་མ་སྤྱོད། ཆང་མས་ཁོ་ཐུང་ལ་སྤྱོས་དང་། ཁོ་ངོ་ཆ་ནས་བྱོས་ཐལ།

ཁོ་ངོ་ཆ་ནས་བྱོས་ཐལ།” དུང་དཀར་གྱིས་ཆང་དཀར་ཡོལ་བཀའ་རུབ་གཅིག་གི་འཐུང་
རྩིས་འབྲུག་མོར་འཇུ་མ་ཞིག་སྟོན་ཞོར་དཔག་སྐར་ལ་ལོག་སོང་། འབྲུག་མོའི་གོ་སར་སྐྱོར་
བཞིན་མགར་གྱི་སྤྱོད་ཆེན་ནང་ལ་འཇུ་ལ་སོང་།

ནམ་དཀར་སོང་། དུང་དཀར་ཡར་ལངས་སྟེ་སྟེ་ཁྱུ་ཁྱུང་ཁ་ནས་རྒྱང་ལྟ་བུ་སྐབས།
རྒྱང་གིས་ལོ་མ་མང་པོ་ཞིག་བྲིད་ནས་བྱང་ཕྱོགས་སུ་ཆས་སོང་།

༡༠༡༤ ལོའི་རྒྱུ་ལོ་ལོ་ཆེས་ལྷན་ཆེན་ཏོ་ནས།

ལས་དབང་གི་བསྐྱེད་པ།

ཕུར་བ་ལྟ་མོ།

༡

སྟེ་ཁྱུ་ཁྱུང་ཕྱི་རོལ་གྱི་སྐར་ཆོགས་ལ་ཅེར་ནས་ཁོ་མོ་མཆོན་ལྗོངས་འདིར་བྱིར་བྱེད་ཀྱི་ཕུར་
ཐེང་དེའི་ཁྲོད་ན་གཏི་ཐུག་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་དཀའ་འདུག་ཁོ་མོ་འདི་ལྟར་ཆ་ལས་ལས་བྱེད་
བའི་བགས་ཆར་དེའི་ཁྱུག་ན་པ་རོལ་དུ་བྱིན་ཐེན་བའི་ལོ་རྒྱུད་དེའི་ན་རྒྱུག་གི་ཆེད་དུ་དབྲུགས་
རིང་འབྲིན་ཞིང་། སྤྱིང་གི་ལྡང་ཆད་ཀྱང་རྩེ་བྱེད་ཀྱི་ཕྱིན་འདུག

༢

ཁོ་མོ་སྟེ་ལྟག་བསམ་སྒྲོལ་མ་ནི་སྤྱི་བྱེད་གི་སྤྱི་མོ་ཞིག་ཏུ་བསམ་ཡང་མི་ཆོག་རྒྱུ་མེད་དེ།
རྒྱུ་མཆོན་ཁོ་མོའི་མས་པོ་ནི་སྐབས་དེའི་དབྲུག་གཙང་ཡུལ་ན་མིང་ཡོད་བའི་བྱིར། ཡིན་

ནའང་ལས་དབང་ལུགས་དྲག་ཡིན་པས་ཁོ་མོ་ལས་ངན་ཞིག་ཡིན་པས་དུས་ཚོད་ཀྱིས་ཀྱང་
 ཁོ་མོའི་སྤྱིད་སྤྱག་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བཞིན་འདུག་པས། སྤུས་མོ་ཞེས་འི་མིང་དེ་ཐོབ་མི་འོས་པ་
 ཡང་འབྲ། ལྷག་བསམ་སྒྲོལ་མ་མ་སྤྱེས་པའི་ལོ་དུ་མའི་ཡར་སློན་དུ་ཁོང་ཆང་དཔོན་རྒྱུད་ཀྱི་
 རྗེས་ཅམ་ཡིན་པས་རྒྱ་ཁོར་དང་ཐོབ་ཐང་ཀྱན་གྱི་ཐད་ནས་ལངས་ནས་བསྐྱད་ན་རིང་པོ་དང་
 བཅོག་ནས་བསྐྱད་ན་ཆེན་པོ་དང་། མི་བརྒྱའི་ཁྲོད་ནས་གཏམ་བཤད་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཨ་ཁུ་
 བ་སངས་ཀྱི་ཁ་ན་མར་ཁུ་འབྲེལ་ཞིང་། ཨ་མེ་ཉི་མ་སྤྱིད་ཀྱི་གདོང་ལ་འཇུ་མ་མདངས་རྒྱས་
 ཡོད། དེ་བས་ཁོང་ཆང་ནི་ཀྱན་གྱིས་ཡིད་སློན་འཆོར་ཡུལ་དང་བསྐྱགས་བརྗོད་བྱེད་གནས་
 སུ་གྱུར་ཡོད། ཁོང་ཆང་གི་དྲག་དུ་འབར་བའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་མེ་དབུང་དེ་དུ། ཨ་མ་ཉི་མ་སྤྱིད་
 ཀྱིས་མངལ་དུ་སྤྱུམ་པའི་བྱིས་བ་དེའི་བྱད་ཤིང་བཞག་ལོ་རྒྱ་ནི་ཨ་ཁུ་བ་སངས་ཀྱིས་ར་ལུག་
 རི་ལ་འདེད་པའི་ལུགས་སྤྱོད་གི་འཆོ་བ་དང་། ཨ་མ་ཉི་མ་སྤྱིད་ཀྱི་ཁྱིམ་ལས་ཅག་ཅིག་གི་ཁྲོད་
 ནས་རིམ་གྱིས་འདས།

དེ་རིང་ཞོགས་པར་ཨ་ཁུ་བ་སངས་ཀྱིས་གི་གི་བསོ་སོའི་བསང་འཁོད་དང་ལྷན་དུ་སྤྱིན་
 དཀར་ས་མལ་ལྷང་འབྲའི་ལྷ་བསང་ཞིག་བཏང་རྗེས་ཁྱིམ་དུ་ལོག་ ཡིན་ཡང་། ཨ་མ་ཉི་མ་
 སྤྱིད་ཀྱི་བྱིབ་མ་ཅམ་ཡང་མཐོང་མ་བྱུང་། ཡུད་ཅམ་གྱི་རྗེས་ནས་ཨ་ཁུ་བ་སངས་འཆབ་
 འཆུབ་ཀྱི་ངང་ནས་ཁྱིམ་མཛེས་ཨ་ཁུ་རྒྱ་ཆེས་ཆང་ལ་བྱིན་པ་དང་དེ་མ་ཐག་ཨ་མ་སྤེན་སྤྱིད་
 དང་མཉམ་དུ་བྱིར་ལོག་ཨ་མ་སྤེན་སྤྱིད་དུད་ཁྱིམ་དུ་འཇུལ་བ་དང་། ཨ་ཁུ་བ་སངས་སློ་འགྲམ་
 ནས་པར་ཉལ་ཚུར་ཉལ་བས། དུས་དེར་ཁྱིམ་གྱི་བར་སྤྱང་འགོངས་པའི་དུ་སྤྱད་གཉིས་པོ་
 ཞིག་གྲགས་བྱུང་ལ། ཁོ་པོ་འཇུ་མ་མདངས་དང་བཅས་ཉེ་ཁྱིམ་ལ་འཇུལ། རུང་ཅམ་གྱི་རྗེས་

ནས་ཨ་ཁུ་བ་སངས་ཀྱིས་ལག་བ་བརྒྱབ་ལག་བྱས་ནས་དབྱགས་རིང་ཞིག་འབྲིན་ཞོར་སྒོར་
བྱད་དེ་ར་ལུག་དེད་ནས་ཞིང་ཁ་བརྒྱད་ནས་བྱད་སོང་། བྱིས་མཆོས་ཆང་མས་ཁོའི་རྣམ་
འགྲུར་ལས་བྱིས་བ་དེ་བྱ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་རྟོགས་ངེས།

བྱ་མོ་དེ་སྐྱེས་ཟླ་མི་ཀྱི་ཆེ་འགའི་ནང་དུ་ཁོང་ཆང་ལ་སྒོ་ཡིད་ལས་འགོངས་པའི་འགྲུར་ལྷོག་
བྱང་། ལུག་པོའི་མཆོན་སྒྲན་མཐོ་བའི་ཨ་ཁུ་བ་སངས་ཆང་གིས་ཉིན་རེ་བཞེན་སྤང་པོའི་ཐོབ་
ཐང་ཚོད་ལེན་བྱེད་པ་ཇི་བཞེན་འགོག་ཐབས་མེད་པའི་དོན་དག་རབ་དང་རིམ་བས་ཁོང་ཆང་
གི་རྒྱ་ཁོར་ལ་གྲོང་གུང་ཆབས་ཆེན་ཐེབས། སྐབས་དེར་ལོ་ན་ལྷུ་ཅུར་མ་སོན་པའི་ཨ་ཁུ་བ་
སངས་དང་ཨ་མ་ཉི་མ་སྤྱིད་གཉིས་ཀྱིས་གདོང་ལ་གཉེར་རིས་ཆགས་བཞེན་འདུག་ལ།

བརྒྱག་པར་དཀའ་བའི་དགག་བར་དེས་ཨ་ཁུ་བ་སངས་ཀྱི་གོམ་བ་དེ་ལེ་དབར་ཉི་ཤུ་ཅུ་ཀྱི་
མཆོམས་ན་གནས་པའི་རི་ཁྲོད་བ་དེའི་གམ་ལ་མི་བསྐྱར་ག་མེད་བྱང་། ཨ་ཁུ་བ་སངས་ཀྱིས་
རང་བྱིས་ཀྱི་དོན་ཀྱི་བྱང་བ་ཡོད་ཆད་མ་ལུས་པར་ཁོང་ཆང་ལ་ཁྱུ་ཤི་ཁྲོད་བ་དེས་དཀར་
ལ་རིང་བའི་སྤྲ་རར་བྱིལ་བྱིལ་འགའ་བྱས་ཟླ་མི་མེས་སེམས་རྣལ་ལ་བབ་ནས་ལག་བས་བྱེད་བ་
པར་འདེད་ཚུར་འདེད་དང་ཁ་ནས་སྤྱག་སྤྱག་གིས་ཅི་ཞིག་འདོན་གྱིན་འདུག་ཨ་ཁུ་བ་སངས་
ཀྱིས་ལག་ལག་བྱང་ཐལ་སོ་སྐྱར་ཅིང་མགོ་བོ་སྤྲད་ནས་ཁོང་གི་གསུང་ལ་སྤྱག་ནས་བསྐྱད།
ཡུད་ཅུ་ཀྱི་ཟླ་མི་ནས་རི་ཁྲོད་བ་དེས་གསུང་རྒྱར་ཨ་ཁུ་བ་སངས་ཆང་གི་སྤང་མ་བྱད་མེད་
ལ་སྤང་པས་བྱིས་དུ་བྱ་མོ་སྐྱེས་ན་བྱིས་ཆང་གི་བྱ་བ་ལམ་འགོ་མི་འོངས་པ་སོགས་མང་པོ་བཤད།

ཨ་ཁུ་བ་སངས་རི་ཁྲོད་བ་དང་བྲལ་ཟླ་མི་ལམ་ཀྱི་རིང་བྱང་ལ་བསམ་གཞིག་མང་པོ་བཏང་
མཐར་ཡུལ་ལ་འབྱོར། ཨ་མ་ཉི་མ་སྤྱིད་ལ་བྱིས་བ་བཅས་ནས་ཆུ་བཞེན་པ་ལྟ་འགོར་ལ་ཉེར་

བའི་བྱ་མི་བརྒྱབ་ལ་ཁྱར་ནས་སྒྲོར་བྱད། ས་བྱ་བ་རྗེས་ཨ་ཁུ་བ་སངས་ཀྱིས་སྒྲོན་མེ་འོད་
 རོགས་སུ་ཉལ་འདུག་པའི་བྱ་མོ་རྒྱུ་རྒྱུ་དེའི་གདོང་ལ་ལྟ་བཞིན། སེམས་སུ་ཡས་དན་མས་
 དན་བྱས་བ་དང་། ཨ་མ་ཉི་མ་སྤྱིད་དང་ལྟན་དུ་ཆང་ལ་རོལ། སྤྱིར་ཉིན་ནམ་ལངས་མ་ཐག་ཨ་ཁུ་
 བ་སངས་བཟའ་ལྷ་གཉིས་ཀྱིས་བྱ་མོ་ཁྱེར་ནས་རྒྱལ་ཅེ་ན་ཡོད་པའི་བྱ་མོ་ལྟག་ཆེ་ཆང་ལ་
 ལམ་དུ་ཆས། ཉིན་དུ་མར་བསྐྱོད་རྗེས་གཞི་ནས་དེ་ལ་འབྱོར། ཨ་ཁུ་ལྟགས་ཆེ་བཟའ་མི་
 ཡོངས་ཀྱིས་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ཁྱེར་ཡོང་བའི་བྱིས་བ་དེ་ལ་ཡང་སྤྱིར་ཉི་ཉེ་བྱས། མཆན་མོ་
 ལྷན་ཟས་ལ་རོལ་སྐབས་ཨ་ཁུ་བ་སངས་ཀྱིས་རང་གཉིས་ཀྱི་ཡོང་དོན་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་
 བར་ཞིབ་བརྗོད་བྱས། ཨ་ཁུ་ལྟག་ཆེ་བཟའ་མི་ཡོངས་ཀྱིས་བྱིས་བ་དེ་ལ་བཟུང་བའི་ལྟ་སྟངས་
 ལ་འགྱུར་ལུས་ཆེན་པོ་བྱུང་། ལྟག་བར་བྱ་མོ་ཞིག་ཡིན་པས་.....ཡིན་ན་ཡང་། ཨ་ཁུ་ལྟག་
 ཆེས་གཅིག་ནས་སུ་ལྷ་གཉིས་ཀྱི་མཛའ་བཅེ་བསམ་བ་དང་གཉིས་ནས་ཁོང་ཆང་གི་ཁྱིམ་
 རྒྱུད་འདིའི་གཞི་རྒྱུད་ཡིན་བསམ་ས་བལྟས་བལྟས་རིག་རིག་ལ་ཁྱིམ་ཆང་དེ་ཆར་དུ་འཇུག་
 ག་ལ་ཐུབ། མཆན་མས་འདི་ནས་ངས་སུ་ལྷ་དེ་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟུས་འབྲི་བར་བྲ། ཨ་ཁུ་
 ལྟག་ཆེ་དང་སྤྱི་མར་བཞུད་པའི་ཁོ་མོ་ནི་ཤུག་གཅིག་ཁྱོ་མང་གི་ལམ་ལུགས་དེའི་དབང་གིས་
 ཁྱིམ་མི་དང་མི་བྲལ་ཐབས་མེད་བྱུང་། སྤྱིར་བྱ་མོ་ཆོ་མནར་མར་ཡོང་བ་ལས་བྱ་ཆོ་པར་
 མག་པར་འགོ་སློལ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་། ཨ་ཁུ་ལྟག་ཆེའི་རྒྱུད་མ་ནི་སྐབས་དེར་སྤྱི་བྲག་ཆེན་
 མོ་ཆང་གི་ཡིན་པར་མ་ཟད། བྱ་མོ་གཅིག་སུ་ལས་རྒྱུད་འདི་ན་མཁན་ཞིག་མེད་པས་ཁོང་ཆང་
 དང་ཨ་ཁུ་ལྟག་ཆེ་ཆང་གི་ཡབ་ལགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བཟང་བས་ཁོས་རང་གི་བྱ་མཆེ་མ་དེ་
 གཉིས་ཁོང་ཆང་ལ་མག་པར་བྱིན་བ་དང་། རང་གིས་སུ་རྒྱུད་བ་བ་སངས་ལགས་ལ་རྒྱུད་

3

170

རྩེ་ར་འགྲོ་སྐབས་ཁྱེར་པའི་ལམ་རྒྱགས་ཀྱང་གཞན་གྱིས་འཕྲོག་མིན། སྐབས་འདིར་བཤད་མི་
 རུས་པའི་ཆོར་སྒྲུག་པོ་ཞིག་དང་བཞུར་མི་ཐུབ་པའི་མིག་ཚུ་མོད་པོ་ཞིག་གིས་ཁོ་མོར་
 ཉི་མ་འབྲེལ་རྟགས་བྱས། ཨ་ཁུ་ལྷག་ཆེས་དངོས་སུ་ཁོ་མོར་རང་ཆང་ཁོ་མོའི་ཡུལ་མ་ཡིན་
 པའི་གནས་ཚུལ་མ་བརྟོག་ཀྱང་། འདྲེས་བྱ་དང་གསང་བྱ་མེད་པའི་བྱིས་པ་ཆོས་རང་ཉིད་ལ་
 བཟུང་བའི་ལྷ་སྒྲུངས་དེ་དག་ལས་ཁོ་མོས་ཕལ་ཆེར་དོན་དེ་རྟོགས་ཡོད་པ་འདྲ། ཁོ་མོའི་ནམ་
 མཁའི་སྐར་ཆོགས་དང་ས་གཞིའི་རྩི་ཤིང་དག་ལ་རང་ཉིད་ནམ་ཞིག་ལ་པ་མ་གཉིས་དང་
 དངོས་སུ་མཇུག་ཐུབ་པའི་བྱི་བ་མང་དུ་བྱིས། འདི་ལྟར་རིང་པོ་མ་སོང་བར་ལས་དབང་གི་
 བཀའ་ཡིག་དེའི་ཁོ་མོའི་ཡོད་ཆད་ལ་སློལ་ཡིད་ལས་འདས་པའི་ཁ་ལོ་བསྐྱུར། ཨ་ཁུ་བ་སངས་
 གྱིས་རང་ཆང་ལ་བྱ་ཞིག་སྐྱེས་ཡོད་ལ། གླུ་མས་ལུང་བསྟན་ལྟར་ན་བྱ་མོ་དེ་རང་ཁྱིམ་དུ་ལོག་
 མི་རུང་བས། བྱ་པོ་ལགས་གྱིས་ཐབས་ཤིག་འཐེན་དགོས་པའི་རེ་བྱའི་ཡི་གེའི་ཞིག་ཨ་ཁུ་
 ལྷག་ཆེས་ལག་ཏུ་འབྱོར་བ་དང་། ཁོས་ཀྱང་དེའི་ཕྱོགས་ལ་ཐབས་བཀོད་སྒྲ་ཆོགས་འཐེན་
 བཞིན་འདུ་ཉིན་ཞིག་གི་ཞོགས་པར་ཨ་ཁུ་ལྷག་ཆེས་ལྷ་སའི་བར་བསྐྱོར་གླིང་ནས་བསྐྱོར་བ་
 བྱེད་སྐབས་ཨ་མ་དོའི་ཡུལ་གྱི་ཀན་མོ་ལོ་ལོན་ལི་ལྷ་བཙུ་བྱག་ཅུ་ཅན་ཞིག་དང་ཐུག་འཕྲད་
 བྱུང་། ཁོ་གཉིས་གྱིས་པན་ཚུན་ལ་བཟད་མི་འཕྲོད་མོད། ཀན་མོ་དེའི་འགྲོ་རྟགས་ཆོ་ལས་གསར་
 བྱ་ཞིག་གི་དབུས་སྐད་ཅུང་ཙམ་ཤེས་པ་དེས་ཁོ་ཆོར་ལོ་རྩ་བྱས། ཨ་ཁུ་ཀན་མོ་དེ་ལ་བྱ་རྒྱུད་
 གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་དང་། ལོ་ན་བཅེས་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་མཚུག་ལ་སེམས་ཁུར་དང་བསམ་
 གཞིག་མང་པོ་བྱེད་དགོས་འདུག་ཚུལ་སོགས་མང་པོ་ལབ་པ་དང་། ཨ་ཁུ་ལྷག་ཆེས་གདོང་
 ལ་འཇུག་དང་བཅས་ཉེ་རང་ཉིད་ལ་ཆ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཀན་མོ་དེ་གཉོར་སྐྱོང་བྱེད་དུ་

བཅུག་ན་ལེགས་ཚུལ་དང་རྒྱ་ཚུལ་སོགས་ཁ་ལས་སྐྱ་བ་འཕྱར་རག་བར་དུ་བཤད་པས།ལོ་
 རྩ་བ་དེ་ཡང་ཁ་སྐོམ་བ་དང་མགོ་ན་བའི་གནས་སུ་བསྐྱལ།ཉི་མ་རིམ་བཞིན་ཁུབ་རིའི་ཕག་ཏུ་
 ཡལ་བ་དང་།ཀན་མོ་དེས་ཡིད་སེམས་སྦྱིད་པོའི་ངང་ནས་མ་ཉི་འདོན་ཞོར་དུ་གོམ་ཁ་རང་
 སྡོད་སའི་གཞིས་ཀ་ཅེ་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱར་བ་དང་།ཨ་ཁུ་ལྷག་ཆེས་ཀྱང་སེམས་གྱི་ཁུར་པོ་
 ཆེན་པོ་ཞིག་པོག་བ་དང་འབྲ་བར་གོམ་བའི་འདེགས་འཛོག་ཡང་མོ་ཡང་མོའི་ངང་དང་བྲིམ་
 ལ་ལོག་སྦྱི་བསེར་རྒྱང་གི་གཡལ་མོ་དང་འཕྱོགས་བའི་ཁོ་མོ།དཀར་ནག་ར་ཁྲུའི་འབའ་སྤྲ་དང་
 འབྲེས་བའི་ཁོ་མོ།ཁར་རྒྱང་འཆོ་བའི་དབྱངས་རྟ་ལ་འཐིམ་བའི་ཁོ་མོ།པོ་ཏ་ལའི་གཟི་འོད་ལ་
 ཅེར་ཞིང་།གཙག་ལག་ཁང་གི་རྒྱ་ཕིབས་ལ་ལྟ་བཞིན།སེམས་སུ་དོན་དོས་མ་ཡིན་བའི་པ་
 མའི་སྤང་བརྟན་ཞིག་ཉར་ནས་མིག་རྒྱའི་ཁྲེང་ཐགས་གཙང་པོའི་རྒྱན་དང་འབྲེས་བའི་ཁོ་
 མོ།ཞོགས་བའི་ཉི་གཞོན་དང་སྟན་དུ་རྒྱང་བཞུད་ཀྱི་ལམ་ལ་ཁྱེགས།དུས་དེ་རིང་ཁོ་མོའི་དོན་
 དུ་མིག་རྒྱ་དཀོན།དུས་དེ་རིང་ཁོ་མོའི་དོན་དུ་སྦྱེ་རག་དཔེན།དུས་དེ་རིང་ཁོ་མོའི་སྤྲ་དུ་
 དགོད་སྤྲ་མོད་སེམས་བ་སྒྲོ།ཁོ་མོ་བཞུད་དགོས་བྱུང་།ཁ་རྒྱང་མིག་གིས་ཕྱིར་ལྟ་ཡོད་ཀྱང་
 ལག་རྒྱང་དོན་མོའི་བདེ་མོ་མེད་པར་བཞུད་དགོས་བྱུང་།

2

སྐད་བདེ་མི་འཁྱོད་པའི་རྒྱལ་བསྐལ་དང་། དུས་ཚྭ་གས་རྩན་པའི་གདུང་བ། ལས་བར་ཤི་ལྷག་
ཚྭ་ཆེ་པའི་དཀའ་ཆེ་གས་སོགས་ཚྱུང་བཞིན་མི་གཅིག་རྒྱལ་ལོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་མ་མཐོང་འཁྱོག་
ཞིག་ཏུ་འཁྱོར་བ་དང་། དེ་ནི་ཆུན་མོ་དེའི་བ་ལུས་ཡིན་འདུག་ཉིན་ཁ་གས་ལོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ཆུན་མོ་
བཟའོས་རང་གི་བྱ་སྐལ་མ་དེ་མིན་ནས་ཨ་ལགས་སེག་གི་རྩུང་རྩུང་སོང་སྟེ་རྩུས་མིང་གསོལ་

དུ་བརྟུག་ཨ་ལགས་ཀྱིས་བསམ་གཞིག་ཅུང་ཙམ་བཏང་ཐེས་ཕྱག་ལག་རྩོན་མོ་ཁོ་མོའི་མགོ་
 ལ་བཞག་པ་དང་། མིང་ལ་ལྷག་བསམ་སྒྲོལ་མ་ཞེས་བཏགས། དུས་དེ་ནས་བཟུང་། ལྷག་བསམ་
 སྒྲོལ་མས་འབྲི་གཡག་བདུན་བརྒྱད་ཙམ་ཡོད་པ་འཆོ་སྦྱང་བྱས་པ་དང་། ཀན་མོ་བཟའ་ཁོ་བྱིས་
 ལས་ཅག་ཅིག་ལ་བྲེལ། ཀན་མོ་བཟའ་ཁོ་བྱིས་ལྷག་བསམ་སྒྲོལ་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་མོ་བཞིན་
 གཅེས་ཤིང་བཅེ་བས། ཁོང་གཉིས་པན་ཚུན་ལ་དགའ་ཞིང་དུངས་བར་གྱུར། ལྷག་བསམ་སྒྲོལ་
 མའ་སེམས་གཏིང་གི་འབྲུགས་དར་དེ་ཡང་རིམ་གྱིས་ཁྱ་བ་དང་ཁོ་མོས་སྒྲོན་ཆད་ཆོར་མ་
 ཟུང་བའི་བཅེ་བ་རྩོན་མོ་ཞིག་རེལ་བྱུང་སོང་། སྒྲོན་པ་མེད་པའི་དུས་ཆོད་ཀྱི་ཐག་སྒྲིའི་ཁོང་
 ནས་ལྷག་བསམ་སྒྲོལ་མ་སྐྱད་ཅིག་ཉིད་ལ་མོ་མོ་ཉི་ཤར་སོན་པ་དང་། ཀན་མོ་བཟའ་ཁོ་བྱིས་
 དཀར་ལུས་འཁྱོར་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་མ་ཟད། ལུས་ཟུངས་རིམ་བཞིན་ནད་ཀྱིས་མནར་ནས་
 འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་གྱེས་ཕྱག་འཆལ་ལོ་དེ་ནས་བཟུང་། ལྷག་བསམ་སྒྲོལ་མའི་ཡིད་རྩོལ་སྤྱ་
 ཡང་བསྐྱར་སྐྱར་བརྟན་དེ་དང་སྐྱད་དཀར་གྱི་ཨ་མ་ཀན་མོ་སོགས་རེས་མོས་ཀྱིས་ཤལ་དགུན་
 དུས་ཀྱི་ལྷགས་རྒྱང་དེས་ཡང་བསྐྱར་ཁོ་མོའི་སེམས་པ་འབྲུགས་པས་བསྐྱམ་སམ་གོ་
 བཅུམས། ཀན་མོ་བཟའ་ཁོ་མོ་ལས་འདས་ཐེས་ལྷལ་མི་ཆང་མས་ལྷག་བསམ་སྒྲོལ་པོད་ཕྱག་
 མ་ཞེས་འབོད་པར་མ་ཟད། དུང་རེ་འགས་ཁོ་མོ་ལ་ཐལ་དགས་པའི་བརྟན་བཅོས་བྱས་ཀྱང་
 སྲིད། ལྷག་པར་ཁོང་ཆང་གི་བྱིས་མཆེས་ལྷལ་མ་བྱ་གཉིས་ཀྱིས་ལྷག་བསམ་སྒྲོལ་མ་རང་
 ཆང་གི་གཡོག་མོ་བཞིན་བཀོལ་བཞིན་ཡོད་ཡོད། ཞོགས་པ་དང་དགོང་མོ་རེ་རེ་ཁོ་མོ་ནོར་
 ལྷག་འདེད་དུ་གཏོང་བ་མ་ཟད། དུང་མཆུམས་རེར་ཁོང་ཆང་གི་བྱིས་ལས་ཀྱང་བྱེད་དུ་

བཅུག་འདི་ལྟར་ཉིན་མོ་བྱིས་ཆང་གཉིས་ཀྱི་ལས་ཀར་བྲེལ་བས་ངལ་གསོ་ཁོམ་ཡེ་ནས་མེད་
བ་དང་མཆན་མོ་དགྲུང་སྟོན་གྱི་སྐར་ཆོགས་ལ་ཅེར་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྦྱིད་སྤྱུག་ཁྱེ་བཞིན་ཡོད།

༥

བགྲང་བྱ་དུ་མ་འདས་རྗེས་ཀྱི་ལོ་ལྔའི་ཁོད་དུ་ལས་དབང་གིས་ཁོ་མོ་ལ་ཅེ་ལྟར་བཞོད་སྤྱིག་
བྱེད་སྤིད། ཁོ་མོས་ལས་དབང་ལ་ཅེ་འདྲི་བྱེད་ཐོད་དམ། ཨ ཨ མངོན་སུམ་ཆང་
མས་བྱུབ་བའི་ལས་དབང་གི་བསྐྱེད་ཀྱི།

བཅེ་དུང་མས་མ།

གངས་ལྷ་ཉིག་ཀན་ལྷོ།

དེ་རིང་ནི་གཟུང་ཉི་མ་རེད། བསང་ཆུ་རྫོང་གི་གནམ་ངོ་དྲངས་ཤིང་གཙང་ལ་སྤྱིན་བྱིའུ་མགོ་
ཅམ་ཡང་མཐོང་ཆུ་མི་འདུག་ཕྱོགས་བཞི་མཆོམས་བརྒྱད་ནས་འོང་བའི་མི་ཆོགས་ཀྱི་འཆང་
ཁ་ཤིན་ཏུ་ཆོད། ཆེ་བརྟན་རྗེ་རྗེ་ལོ་བས་ཕྱོགས་ལྟར་མེས་མོའི་ང་མཁར་ནང་དུ་བྱིན་ཏེ་སྤྱེ་ཆང་
བདུང་མགོ་བཅུམ། སྤྱེ་ཆང་ཆུ་མ་གསུམ་ཅམ་འཕུང་རྗེས། ཁོས་སྒོ་བྱང་དུ་ཁ་བར་བྲངས་ནས་
རང་གི་སྦྱིང་ཉེ་བའི་མངའ་མོའི་བར་ལ་ལྷ་ཞིང་། སྐད་ཅིག་མར་ཁོའི་བློ་བ་ནི་ལོ་ངོ་གསུམ་གྱི་
སྟོན་དུ་བྱིན་ཞིང་མངར་ལ་སྦྱར་བའི་འདས་དོན་ཞིག་གི་སྒོ་སྤྲེགས་དལ་གྱིས་བྲེས་བྱུང།

དེ་ནི་ཉག་ཉག་2011ལོ་རེད།ཆེ་བརྟན་རྩི་རྩི་ལོ་ལོ་རེ་སློབ་འབྲིང་ནས་མཐར་ཕྱིན་རྩིས་
བསང་ཆུ་རྩིང་བོད་རིགས་སློབ་འབྲིང་དུ་ཞུགས།ཁོར་ཡུག་གསར་བ་དང་སློབ་གྲོགས་གསར་
བ།སློབ་སྦྱོང་གི་མཁའ་དབུགས་གསར་བས་ཁོ་ལ་ཡོད་ཆད་གསར་བ་གསར་རྒྱུད་གི་སྤང་བ་
ཞིག་སྟེར་བྱུང་ལ།ཁོར་དུ་སློབ་སྦྱོང་བཟང་བོ་བྱེད་པའི་དབའ་གདེང་དང་ཡོད་ཆེས་ཀྱང་བསྐྱུལ།

ཉི་མེ་ཆེ་བསྐྱུད་ཀྱི་གོ་རིམ་ཁོད་ནས་ཁོའི་སྤྲད་ཆ་བཤད་སྟངས་དང་གྱོན་པ་
གྱོན་སྟངས་ལ་འགྱུར་ཞྱོག་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་།མོ་མོའི་བརྟེན་ལ་ཡང་ངེས་ཤིས་གསར་བ་
ཞིག་སྟེས་བྱུང་ལ།དེར་རོལ་འདོད་ཀྱི་མེ་ལྷེ་བྱེན་དུ་འབར་བས་ཁོས་འཛིན་བྲའི་ནང་གི་བྱ་མོ་
ཆོ་ལ་མཉམ་བཞག་ནས་བསྐྱད།དེ་ལྟར་གཟའ་འཁོར་གཅིག་འགོར་རྩིས་སློབ་ཆེས་འབབ་པ་
ནི་ཆེ་བ་གཡང་འཛོམས་ཡིན་སོང་།སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ཆེ་བ་གཡང་འཛོམས་དང་ཁོ་
གཉིས་གཤམ་མཆེས་སུ་གྱུར་སོང་།སྐབས་འདི་ནས་བཟུང་ཁོ་འགྲོ་ས་བསྐྱད་ས་ནས་ཡོད་ལ་
ཆེ་བ་གཡང་འཛོམས་ཤར་ཞིང་།ཐ་ན་སློབ་ཁྱིད་སྐབས་སུ་འང་མོའི་ཕྱོགས་སུ་སྦྱོང་བསམ་
བཅངས་ནས་བསྐྱད། ཆེ་བ་གཡང་འཛོམས་ནི་ཡག་མོ་སློབ་འཛོམས་པ་མ་ཟད་གཤིས་ཀ་
བཟང་བའི་བྱ་མོ་ཞིག་ཡིན་པས་སློབ་གྲོགས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་པ་ཤོར་ས་དང་སློབ་
གྲོགས་བྱ་མོ་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་དོག་ལངས་སར་གྱུར། གཟའ་འཁོར་འགའི་དུས་ཡུན་ནི་
སྤྲད་ཅིག་དུ་འདས་སོང་མོད།ཆེ་བརྟན་རྩི་རྩི་ལོ་དང་སློབ་སྦྱོང་གྲོགས་ནས་ཁ་བཟང་རེ་བྱས་
སྦྱོང་བ་མ་གཏོགས་དགའ་རབས་ཀྱི་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་བཤད་མ་སློབས།

ཉིན་ཞིག་གི་ཉིན་གུང་སློབ་ཁྱིད་གྲོལ་རྩིས་སློབ་གྲོགས་ཆོ་ཆུ་ཤོར་བ་བཞིན་
ཉལ་ཁང་གི་ཕྱོགས་སུ་ཆས་སྐྱས་འདུག། སློབ་ཁང་ནང་དུ་ཆེ་བ་གཡང་འཛོམས་དང་ཁོ་

གཉིས་ལྷན་སོང་། ཆེ་བརྟན་རྩོམ་པ་འདི་ནི་མོ་ལ་དགའ་རབས་བརྩོན་པའི་གོ་སྐབས་ལེགས་
 བོ་ཞིག་རེད་པས་མས་ནས་སློབས་པ་ཆེན་པོས་མོ་ལ་“གཡང་འཛོམས། འདི་མི་ཅི་འདྲ་
 འདྲག་” ཅེས་དྲིས་པ་ན། མོས་སྦྱ་གུ་འགུལ་མཆམས་བཞག་ནས་ཅུང་ཟད་སྐྱེདས་པའི་རྩལ་
 གྱིས་ཁོ་ལ་“མི་ཆོག་རྒྱ་མེད་གི་” ཟེའདེ་ནས་སྐར་ཡང་མོ་ལ་“འོ་ན་ཁྱོད་ང་ཡི་དགའ་གོགས་
 བྱས་ན་ཨེ་ཆོག་” ཅེས་དྲིས་པ་ན། མོས་བསམ་སྒོ་ཅུང་བཏང་རྩེས་ཏེ་ཅང་གཟབ་ནན་ངང་
 བཤད་རྒྱུ། “རྩོམ་པ་འདི་བཤད་ན། ཁྱོད་ང་ལ་དུངས་པ་ངས་སྤྲོ་མོ་ནས་ཤེས་ཡོད། ཁྱོས་ང་
 མེད་ལྷན་ནས་ངའི་དཔེ་ཆ་བསྒྲིགས་པ་དང་ང་ལ་ཞོར་ཟས་ཉོས་པ། དུང་ང་ལ་མིག་གིས་ལྟ་
 སྟངས་སོགས་གྱིས་གསལ་བོ་ཆོར་བྱུང་གི་ས་ལྟ་སྟངས་སོགས་གྱིས་གསལ་བོ་ཆོར་བྱུང་
 གི་ འོ་ན་ཀྱང་ཁྱེད་དགོངས་པ་མ་ཆོམས། ཁྱོད་ང་དང་འཆམ་བོ་མི་འདྲག ངའི་དགའ་
 གོགས་ཉན་དགོས་ན་ཆ་རྒྱུན་གཉིས་ཡོད། གཅིག་གསར་བྱ་ཡག་དགོས་ལ། གཉིས་རྒྱ་འབྱོར་
 ལྟན་དགོས། ལྟག་ཏུ་རྒྱ་ལོར་ལྟན་དགོས། ཁྱོས་ལྟོས་ར། རྒྱ་ལོར་གྱིས་མའི་ལས་དབང་ལ་ཁ་ལོ་
 བསྐྱར་བྱུང་པ་མ་ཟད། པ་མའི་དེན་ལན་ཡང་གཞལ་བྱུང། འོ་ན་ཀྱང་ཁྱོད་ལ་ཆ་རྒྱུན་དེ་
 གཉིས་ཀྱི་གཅིག་ཆང་ངས་“ཟེའདེ་སྐད་ཆ་དེ་གོ་རྩེས་རྩོམ་པ་འདི་ཉིད་ནི་འཛིན་གྱའི་ནང་གི་
 རོགས་སྒྱོར་མ་དདུལ་ཆེས་མཐོ་བྱས་ཡིན་པ་ཤེས་པས་ ཁོའི་མིག་རྒྱུད་ལྷན་གྱིས་མའི་
 རོགས་སྤྱོད་བཟང་ནས་བཤད་རྒྱུ་ལ།” ཁྱོས་ང་ལ་སྐད་ཆ་གསོང་བོར་སྦྱ་བར་བཀའ་དྲིན་ཆེ། ད་
 ངས་བཅེ་དུང་ཟེར་བ་ཤེས་སོང་། “ཞེས་བཤད་རྩེས་སྒོག་དེག་ལ་སྒོ་བ་ཁང་དང་བྲལ་ནས་ཉལ་
 ཁང་གི་རོགས་སྤྱོད་ཆས་སོང་། ཉིན་འདི་དག་ལ་ཆེ་བརྟན་རྩོམ་པ་འདི་ཆོང་བཞེས་པའི་ཆོང་བ་
 ཞིག་དང་འདྲ་བར་མལ་ཁང་ནས་མགོ་བོ་རུ་མ་ལ་བཅུག་སྟེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་དབང་ལ་འཁང་

ར་དང་འབྱོད་སེམས་སྒྲིལ་སྒྲོབ་གྲོགས་ཆང་མས་རྗེ་ནི་སྒྲོན་ཆད་ཀྱི་རྗེ་དང་འབྲུ་བོ་མི་
འདུག་ཅེས་བཤད་གིན་ཡོད།

སྐབས་འདི་ནས་བཟུང་། ཁོའི་སྤང་རྒྱུ་འཛིན་ཏེ་ན་ལྟ་མེད་བཅེ་དུང་ཟེར་བ་ཞིག་མི་འདུག་
བཅེ་དུང་ནི་ཤོག་སྒྲོར་གྱི་བཟ་དུ་སྒྱུར་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤང་སྤང་གི་ལང་ཆོ་འདི་དོན་མེད་ལ་
ཟད་དུ་བཅུག་ན་མ་འདོད་པར་དགའ་གྲོགས་མང་ཙམ་བསྐྱེགས་སྤྱོད་བ་སྤྱོད་པེར་ན། མཐོ་
གཅིག་གཉིས་པའི་གཏུགས་དཀར་སྤྱིད། མཐོ་གཉིས་བཞི་པའི་གཡང་སྤྱིད། མཐོ་གཉིས་
གསུམ་པའི་བརྒྱ་མཆོ་སོགས་དང་འགྲོགས་ཏེ་མངར་ལ་སྒྱུར་བའི་བཅེ་དུང་ལ་རོལ། དེ་མིན་
བསང་རྒྱུ་རྗེས་ཀྱི་འབྲུམ་པོ་འགའ་དང་འགྲོགས་ཏེ་ཆང་འཕུང་བ་དང་སྤྲེགས་སྤྱིང་སོགས་ཅེས་
ནས་དུས་འདའ་བར་བྱས།

ལོ་རྒྱུ་ནི་རྒྱ་བོའི་རྒྱན་དང་འགྲོགས་ཏེ་རྒྱུ་ཕྱིན། ཆོ་བརྟན་རྗེ་རྗེ་སྒོ་བ་མཐར་ཕྱིན་རྗེས་སྒོ་བ་
ཆེན་ལ་རྒྱགས་མ་འབྲོད་པས་རྗེས་རྗེས་ཀྱི་འདི་འདི་ནང་མ་ཁང་ནས་ཞིག་གི་ཞབས་ཁུ་བ་བྱས་
ནས་བསྐྱད། ད་དུང་གྲོགས་མེད་ཁེར་རྒྱུ་ཡིན། རྒྱ་བ་གཡང་འཛོ་མས་ནང་ལོག་གི་སྤྱོད་
རྒྱགས་སྒོ་བ་ཞིག་ཏུ་བྱུང་སོང་། བོ་ཐོས་སུ་མོས་དགའ་གྲོགས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བཅའ་ཡོད་པར་བཤད།

“ལས་དབང་བསམ་ནག་ཨེ་རེད། ལ་ཡིག་སྒྲོར་ལོག་ཨེ་རེད།” ཁོའི་ཁ་པར་གྱི་འཕོད་བརྒྱ་
གྲགས་སྤང་། ཁོས་ཁ་པར་གྱི་སྒྲོ་བྱེ་བ་ན། “རྗེ་རྒྱུར་དུ་ཤོག་ རྒྱ་སྒོན་མའི་རྒྱ་སོགས་གནང་

རྒྱ་ཡིན། "དེ་ནི་ཁོ་མི་སྤྱི་ན་བདག་གིས་བཏང་བ་རེད། ཁོས་སྤྱར་དུ་འབྱང་འཕྱོར་ལུས་བའི་སྤྱ་
ཆང་དམ་བུ་གང་ལག་དུ་བཟུང་སྟེ་ཇ་ཁང་དང་བྲལ་སོང་།

གསལ་བཤད། འདི་ནི་དངོས་བརྒྱད་བཙུང་ཁྱེད་ཞིག་ཡིན། མིང་དགོས་དབང་གིས་བཙོས་ཡོད།

2015. 4. 30ཉིན་ཀན་སུ་ཁྱུ་མི་རིགས་དགེ་ལོན་སློབ་ཤྱ་ཆེན་མོ་ནས་བྲིས་སོ།

၁၅၂၀ ခု၊ ၁၁ မတ်လ ၃ ရက်

- ཅིན་གཅིག་གི་རིང་ལ་བསྐྱུགས་པ།
- ཨ་མེ་རི་ཁའི་རྩང་ཐུང་ཕྱོད་ཤག་ལ་ཅིའི་ཐུང་མོ་ཐུང་དཀར་མོ་ 白 宮 ཟེར་དགོས་བའི་ན།

ཉིན་གཅིག་གི་རིང་ལ་བསྐྱུགས་པ།

ཡི་ནེ་སི་ཐེ་ཏེ་མ་མེན་ལྷ།

མ་སངས་མཁའ་འགྲོས་བཟུང།

དེད་གཉིས་མལ་ལས་མ་ལངས་གོང་ནས་ཁོ་ནར་དུ་ཡོང་སྟེ་ཏ་མ་རྒྱལ་གྱི་འདུག་ལ་གདོང་
མདོག་སྒྱུ་ལོར་གྱུར་ཞིང་ལུས་པོ་འདར་གྱིན་གོམ་པ་སྟོ་རྒྱལར་ཁག་པོ་འདུག་པས་ན། བད
ཅིག་ལྷུང་ཡོད་པ་སེས་སྒྱལ།

*"གཅེས་ཐུག་ ཁྱོད་ལ་ཅི་གྱུར་སོང་ངམ།"

"ངའི་མགོ་ན་ཡི་འདུག"

"དེ་ན་ཁྱོད་ཕྱིར་སོང་ལ་ཉལ་ན་བཟང་།"

"དག་གི་ད་མི་ཉལ།"

“ཁྱོད་ཕྱིར་སོང་ལ་ཉི་ལ་དང་། ངས་གོས་གྱུན་རྗེས་ཁྱོད་ལ་བལྟ་རུ་ཡོང་།”

འོན་ཀྱང་ངས་ལོས་ཁྱོད་ཉེ་མར་འོག་གོང་དུ་ཐོན་དུས་ཁོས་ལོས་ལྷན་གུས་ཤིང་ཐལ་ཆ་ཏུ་

བསྐྱད་འདུག བར་བརྟམ་ཆོད་ཀྱིས་ཁོ་ལ་ནད་ཏུ་ཅང་ལྷི་མོ་ཞིག་ཕོག་ཡོད་པ་ཡང། སྤྱིང་མ་

༥༩། ཞི་མི་འདི་ད་དུང་ལོ་དགུ་མ་གཏོགས་མ་རེད།

ངས་ཁོའི་དབྱལ་བར་ལག་བས་རེག་བ་ན་ཁོ་ལ་*ཆ་གཞུ་ཡི་འདུག།

“ཁྱོད་ཐོག་མོད་ལ་ཉལ་དུ་སོང་ན་རེད།”ངས་ཁོ་ལ་བཤད་པ། “ཁྱོད་ན་ཡི་ལདུག”

ཁོས་བཤད་པ། “ཐག་གི”

སྤྲོ་བ་མེད་པ་དང་ཞི་ལིའི་ལུས་ཀྱི་རྫོད་ཚད་བཅུལ།

“ཏུ་ཏུ་ཅི་ཙམ་འདུག”ངས་ཁོ་ལ་དྲིས་པ།

“ཏུ་ཏུ་བརྒྱ་དང་གཉིས་ལ་བསྐྱེད་པས་འདུག”

མར་ལོག་ཤོད་དུ་སོང་ནས་སྤྲོ་བ་ས་མདོག་མི་གཅིག་པའི་སྤྲིན་ཐུམ་སྤྲོ་བ་གསུམ་བྱེན་པ་
དང་། དེ་དག་གི་སྤྲོ་བ་ཏུ་ཅི་ལྟར་འཐུང་ཚུལ་ཡང་གསལ་བ་ཤད་བྱས་འདུག་སྤྲོ་བ་གཅིག་ནི་
ཆ་མགོ་གཞན་བྱེད་དང་གཅིག་ནི་ཙམ་ཐོལ་བྱེད། གཞན་གཅིག་ནི་*པོ་བར་སྐྱར་མི་
ལངས་པར་མན་བྱེད་ཅིག་བཅས་རེད།

ཆམས་ནད་ཀྱི་འབྲུ་ལྷ་དེ་སྐྱར་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་རྒྱུན་ལོག་ད་གཞོད་གསོན་ཐུབ་པ་རེད་
ཅེས་གསུངས། ཁོ་ཆམས་རུམས་ལ་ཆ་རྒྱས་ཏེ་ཅང་ཡོད་པ་འདྲ་སྟེ། ཆ་གཞུས་ནས་ཏུ་ཏུ་
བརྒྱ་དང་བཞི་ལས་མ་བརྒྱལ་ཆེ་སེམས་ཁུལ་བྱ་དགོས་མི་འདུག་འདི་ཆམས་རུམས་ཡང་
མོ་ཞིག་རེད། སྐོ་བའི་ཆ་གཉན་མ་རྒྱས་ན་སྟོག་ལ་ཉན་ཁ་མེད་གསུངས།

ང་ཕྱིར་བྲིས་ལ་ལོག་རྗེས་ཞི་ལིར་ཆ་གཞུས་པའི་ཏུ་ཏུ་གངས་ཡིད་ལ་བརྒྱང་ཞིང་སྤྲོ་བ་འཐུང་
བའི་དུས་ཚོད་ཤོག་བྱ་ཞིག་གི་ངོས་སུ་བྲིས།

“ངས་ཁྱོད་ལ་དཔེ་དེ་བཅིག་བཏགས་ན་ཅི་འདྲ་རེད།”

“ཆོག་གི་གལ་ཉེ་བྱེད་ལ་བཏགས་འདོད་ཡོད་ན།”ཞི་ལིས་བཤད་པ། ཁོའི་ངོ་མདོག་སྐྱེ་ཐག་
ཚོད་ལ་མིག་སྐྱེད་པས་ནག་པོར་གྱུར་ཡོད། མིག་མདུན་གྱི་བྱ་དངོས་གང་ཡིན་ལ་ཉམས་འཛོག་
འདོད་མེད་པ་ལྟར་མལ་ཁྲིའི་སྤྲོ་བ་འགྲུལ་ཙམ་ཡང་མི་བྱེད་པར་འདུག་ངས་ཁོ་ལ་*ནོ་ལར་

དེ་མེལ་གྱི་ «མཆོ་འགག་གི་གཏམ་རྒྱུད་གཅེས་བསྟུས་» དེ་བསྟུགས་པ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་
ཁོས་དེར་ལར་ནས་ཉན་གྱི་མེད།

“གཅེས་སྟག་ ཁྱོད་ན་བ་ཅི་འདྲ་འདུག” ངས་ཁོ་ལ་དེས་པ།

“ད་རུང་སྤར་དང་ཨ་ན་བ་ན་རེད།” ཁོས་ཕྱིར་ང་ལ་དེ་ལྟར་བཤད།

ང་མལ་ཁྱིའི་འདབས་སུ་བསྟར་དེ་དཔེ་དེ་བ་སྟོག་གིན་ཁོའི་སྟོན་རྗེས་མ་དེ་འཐུང་ཆད་ལ་བསྟུགས།

ངས་ཁོ་གཉིད་སོང་སྟུང་མོད། འོན་ཀྱང་མགོ་ཡར་དགེ་ནས་བལྟས་པ་ན་ཁོའི་མིག་རྒྱང་

བགྲད་དེ་རྟེན་མར་ཅེར་འདུག་པ་དང་གདོང་ལ་རྒྱན་ལྗན་མིན་པའི་ཉམས་ཤིག་དོད་འདུག

“གཉིད་ཅུང་ཙམ་ཨེ་ཁྱུག་བལྟས་ན་མི་ལེགས་སམ། སྟོན་འཐུང་ཆད་ལ་བསྟེབས་དུས་ངས་

ཁྱོད་དཀྱིག་པས་ཆོག”

“ང་གཉིད་འགྲོ་བར་སྟུག་གི”

“མ་རེད། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ལ་སྟན་སྤང་སྟེ་ཆོ། ཁྱོད་འདི་ནས་སྟོད་མི་དགོས། བྱང་སོང་ན་ཆོག”

ཁོ་ལ་མགོ་ཡོམ་འཁོར་གྱི་ཡོད་པ་འདྲ། རྒྱ་ཆོད་བཅུ་གཅིག་ཏུ་བསྟེབས་པ་དང་། ངས་ཁོ་ལ་

སྟོན་པས་གདམས་པ་ལྟར་སྟོན་བྱམ་ཅན་གྱི་སྟོན་དེ་འཐུང་དུ་བཅུག་རྗེས་ཡུད་ཙམ་ལ་ཕྱི་

རོལ་ཏུ་ཐོན་སོང་།

ཉིན་དེར་གནམ་ཐང་ཞིང་གང་དད་ཆེ་བ་དང་། ས་རོས་སུ་ཁ་མ་ཆར་གྱི་འབྲུགས་པ་སྤབ་མོ་

ཞིག་ཆགས་འདུག་ལ། ཡལ་འདབ་ཀྱིས་སྟོང་བའི་སྟོན་པ་དང་ཆོམ་བྱར་སྟེས་པའི་ཤིང་ཐུལ།

བཅད་དེ་སར་གཡུགས་པའི་ཡལ་ག་དང་སྤང་ཐང་། ས་སྟོང་བཅས་ཡོད་ཆད་ལ་ཤེལ་དཀར་

གྱི་གོས་ཆེན་ཅིག་བསྟུབས་པ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས། ངས་ཨེར་ལན་ཁྱིའི་ཁྱི་གྱུ་སྟུག་

ཅིག་ཁྱིད་ནས་འབྲུག་ས་པས་བཟུང་བའི་ཆུ་ཕྱན་གྱི་འགྲམ་དུ་བསྐྱེད་ས་པའི་ལམ་བུ་ཞིག་དེད་
 དེ་ཕྱི་རོལ་དུ་འཆམ་འཆལ་ལ་སོང་། འོན་ཀྱང་ཤེལ་གྱི་རོས་སུ་བསྐྱོད་བ་ལྟ་བུའི་ལམ་བུ་
 འདིར་གོམ་བ་བརྟན་པོ་ཞིག་སྟོ་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན་པས། ཁྱི་ཕྱག་སྟུ་སྟུག་དེ་སྟུ་མ་ཐུད་དུ་
 འབྲེད་གྱིན་འདུག་ར་ཐེངས་གཉིས་ལ་འབྲེད་ཅིང་ཐང་ལ་འབྲེལ་བ་དང་ཆབས་ཆེན་པོ་བཟོས།
 ཐེངས་གཅིག་ལ་རུམ་གྱི་དགྲམ་མདའ་ཡང་ལྷུང་སྟེ་འབྲུག་ས་པའི་སྟེང་ནས་ཐག་རིང་ཞིག་ལ་
 ཡལ་སོང་། སྟེག་པ་ཁྱུ་ཞིག་དེད་གཉིས་ལ་འཛོགས་བྱུང་། སྟེག་པ་དེ་ཆོས་ཤིང་ཕྱན་ཐུར་དུ་
 དབྱུངས་པའི་རགས་གཟར་གྱི་རོས་སུ་གནས་བཅས་ཡོད་ལ་རགས་རོས་ལས་ཡར་འཕུར་
 མ་ཐག་ངས་དགྲམ་མདའ་འཕངས་ཏེ་སྟེག་པ་གཉིས་ལ་ཕོག་སྟེག་པ་འགའ་རེས་སྟོང་མགོར་
 གནས་བཅས་ཡོད། འོན་ཀྱང་པལ་ཆེར་བ་སོ་སོར་གྱེས་ཤིང་སྟོང་ཅར་རྩལ་འགོ། འབྲུག་ས་
 པས་བཟུང་བའི་སྟོང་ཅད་ཀྱི་སྟེང་དུ་གནས་ལ་ཐེངས་འགར་ཐྱིང་ཆེ་གཟེད་འཛོག་སྟོང་བྱབ་པ་
 རེད། སྟེག་པ་དེ་དག་འཛོགས་ནས་འཕུར་བ་དང་ང་འབྲུག་ས་པས་བཟུང་བའི་སྟོང་ཅད་ཀྱི་
 སྟེང་དུ་འབྲེད་གྲབ་བྱས་ཏེ་བརྟན་པོར་སྟོད་མི་ཚུགས་པས། སྐབས་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་དགྲམ་
 མདའ་འཕེན་རྒྱ་དེ་ལས་སྟོ་མོ་ཞིག་མིན། ངས་སྟེག་པ་གཉིས་བསད་པ་དང་ལྟ་འཕུར་སོང་།
 རང་གི་ཡུལ་གྱི་ཉེ་ཁོར་དུ་སྟེག་པ་ཁྱུ་ཞིག་འདུག་པ་ཤེས་པས་རྗེས་སུ་རྟོན་ཟས་ལ་སྟུག་མི་
 དགོས་སྟུམ་ཞིང་ཕྱིར་ཡོང་བའི་ལམ་བར་དུ་ཡིད་སེམས་སྟོ་བས་ཁེངས།
 ཡུལ་ལ་བསྐྱེད་ས་པ་དང་ཞི་ལིས་ཁོ་ཆོ་ནང་ལ་ཡོང་དུ་མི་འཇུག་ཅེས་བཤད་བྱུང་།
 "ཁྱོད་ཆོ་ནང་ལ་མ་ཡོང་།"ཁོས་བཤད་པ། "ཁྱོད་ཆོར་ངའི་ནད་འདི་འགོས་རྒྱ་རེད།"

ང་ཐོག་མོད་དུ་སོང་སྟེ་ཁོ་ལ་བལྟས་པ་ན། ཁོའི་མདོག་དེ་ཅི་ང་སྒོར་འཁོ་དུས་ཀྱི་དེ་བཞིན་
སྐྱེ་ཐག་ཆོད་འདུག་མོད། ཚ་གཞུས་ནས་ང་སྟོད་དམར་པོར་གྱུར་ཡོད་པ་དང་ད་དུང་སྤར་
ལྷར་མིག་རྒྱུ་ཅན་ཡང་མི་བྱེད་པར་མལ་ཁྲིའི་འདབས་སུ་ཅེར་འདུག
དེ་ནས་ངས་ཁོའི་ལུས་རྫོད་བཤེར་བ་ན།

“ཉུ་དུ་ཡོད་ཀྱི”

“པལ་ཆེར་བརྒྱ་ཅན་ཞིག་རེད།”ངས་དེ་ལྟར་བཤད་མོད། ལུས་རྫོད་ཀྱི་ཆོད་ཉུ་བརྒྱ་དང་
གཉིས་ཆེགས་བཞི་ལ་བསྐྱབས་ཡོད།

“ད་སོ་མར་ཉུ་བརྒྱ་དང་གཉིས་ཡིན་ཐལ།”ཁོས་བཤད་པ།

“སུས་དེ་འདྲ་ཟེར་ཀྱི”

“སྐྱན་པལ།”

“ལུས་རྫོད་རྒྱུ་མཐོར་སོང་མི་འདུག”ངས་ཁོ་ལ་

བཤད་པ། “སེམས་བདེ་མོ་བྱོས།”

“སེམས་མ་བདེ་བ་མིན།” ཁོས་བཤད་པ། “འོན་ཀྱང་ངས་དེར་འདང་མི་རྒྱག་ཅི་ན་དཀའ་མོ་
རེད།”

“འདང་མ་རྒྱགས།” ངས་ཁོར་བཤད་པ། “ཁྱོད་འཆབ་མ་ལངས།”

“ང་འཆབ་ལངས་པ་མིན།” ཁོས་དེ་ལྟར་བཤད་རྗེས་མིག་གཉིས་ཐད་ཀར་ཅེར་ནས་སྟོད་
པར་བལྟས་ན་ཁོག་ཉུ་དོན་དག་ཅིག་སྟེད་ཡོད་པ་གསལ་བོ་རེད།

“ཆུ་འདི་ཡིས་སྐྱན་འཐུང་སྟུང་བྱོས།”

“སྒྲོན་འདིས་པན་མི་ཐོགས་པ་འདྲ།”

“པན་ལོས་ཐོགས།”

ང་སར་བསྐྱད་དེ་《མཆོ་རྒྱལ་གཏམ་རྒྱུད་གཅིས་བསྐྱུས་》བསྐྱུག་མགོ་བརྩམས། འོན་ཀྱང་
ཁོའི་སེམས་དེ་ལ་འཁོར་གྱི་མེད་པ་ཤེས་ནས་སྒྲར་ཡང་སྒྲོག་མཚམས་བཞག་པ་ཡིན།

“ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ནམ་ཞིག་ལ་འཆི་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཨེ་ཤེས་སམ།” ཁོས་དྲིས་པ།

“ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་བཤད་གྱི་འདུག”

“ང་ལ་ད་དུང་ཆེ་ཅི་ཙམ་འདུག”

“ཁྱོད་འཆི་མི་སྲིད། ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བསམ་མི་ཉན།”

“ཨ། ང་འཆི་ངེས་རེད། ཁོས་ངའི་ལུས་བྱོད་ཏུ་བརྒྱ་དང་གཉིས་ལ་བསྐྱེབས་འདུག་ཟེར།”

“ལུས་ལ་ཆ་གཞུས་ནས་ཏུ་བརྒྱ་དང་གཉིས་ལ་བསྐྱེབས་ཀྱང་འཆི་མི་སྲིད། དེ་འདྲའི་སྒྲེན་
བཤད་མ་བྲ།”

“འཆི་རྒྱུ་ཡིན་པ་ངས་ཤེས་ཡོད། ང་སྐྱེ་རན་སི་ན་སྒོ་བ་བྱར་འགོ་བའི་སྐྱབས་སུ་ཞི་ལི་ཞིག་གིས་
ཁྱོད་ལ་ཆ་གཞུས་ནས་ཏུ་བརྒྱ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་བཞི་ལས་བཀྲལ་ཆེ་འཆི་ངེས་རེད་ཟེར། ད་ངའི་
ལུས་བྱོད་ཏུ་བརྒྱ་དང་གཉིས་ལ་བསྐྱེབས་ཡོད་པ་མ་རེད་དམ།”

ཞོགས་པའི་ཚུ་ཆོད་དགུ་ནས་བཟུང་སྟེ་ཁོས་ཉིན་གང་ཐོར་འཆི་བ་ལ་བསྐྱུགས་པ་རེད།

“གཅེས་སྤྱུག་ཁྱོད་སྟོང་མ་རྗེ་ཨང་།” ངས་བཤད་པ། “གཅེས་སྤྱུག་ཁྱོད་སྟོང་མ་རྗེ། ཁྱོད་འཆི་
མི་སྲིད། དེ་དབྱིན་ལེ་དང་སྤྱི་ལེ་ལྷ་བྱ་ཞིག་རེད། ལུས་བྱོད་འཇལ་བྱེད་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་

བཅའ་ཆེ་རྒྱན་ལྷན་གྱི་ལུས་ཐོད་ཏུ་ཕུ་སུམ་ཅུ་སོ་བདུན་གྱི་ཆད་དེ་ཏུ་ཕུ་དགུ་བཅུ་གོ་བདུན་
ཡིན་པ་རེད།”

“དངོས་གནས་ཡིན་ནམ་”

“དངོས་གནས་ཡིན།” ངས་བཤད་པ། དེ་དབྱིན་ལེ་དང་སྤྱི་ལེ་ལྷ་བྱ་རེད། དཔེར་ན་ཏུ་ཅག་
རྒྱུ་ལ་ལོར་དུ་བསྐྱད་དེ་དབྱིན་ལེ་བདུན་ཅུ་ལ་སོང་ཆེ་སྤྱི་ལེ་ཅེ་ཅམ་ལ་སོང་ཡོད་པ་ཁྱོད་
ཀྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར་རེད།

“ཨྀ།”

འོན་ཀྱང་ཁོའི་མལ་ཁྱིའི་འདབས་སུ་ཅེར་བའི་མིག་ཟུང་དེ་རིམ་གྱིས་སྒྲོད་ལ་བབས་ཤིང་།
སེམས་ཅུང་ཟད་བདེ་དུ་འབབ་ཐུབ་སོང་། དེའི་ཕྱི་ཉིན་ཁོའི་སེམས་གཉོམ་དྲགས་པ་དང་བྱ་
བ་ཐུན་བྱ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་འང་མིག་རྒྱ་འདོན་དགོས་པར་གྱུར་འདུག

*མ་ཡིག་འཇར་མན་གྱི་ཐ་སྙད་“Schatz”ཡིན་ལ། རྒྱ་ཡིག་ཏུ་“宝贝”ཞེས་བསྒྱུར་འདུག

*རྒྱ་ཡིག་གི་“发烧”ཟེར་བ་དེ་ཏུ་ཅག་གི་ཡུལ་སྐད་དུ་“ཆ་གཞུས་”ཞེས་བར་བསྒྱུར་བ་ཡིན།

*“抗酸性”ཞེས་པ་སྤྲན་པ་འགའ་ལ་བྲིས་ཤིང་དེ་ལྟར་བསྒྱུར་བའོ།

*Howard Pyle (1853_1911) ཡི་《海盜集》ཟེར་བ་དེ་ཡིན། ཚུམ་པ་
མོ་ཁོང་ཨ་རིའི་ཡིན།

ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཚུང་ཐུང་སྔོན་ལག་ལ་ཅིའི་བྱིར་སོ་བྱང་དཀར་སོ་ 白 宮

ཟེར་དགོས་བ་ཡིན།

བཀྲ་ཤིས་རབ་བརྟན།

སོ་བྱང་དཀར་སོ་ཞེས་པའི་མིང་འདི་ཐོག་དང་པོར་ཨ་རིའི་སྐབས་དང་པོའི་འགན་བཞེས་ཚུང་
 ཐུང་སྐྱེའབས་ཨ་ཤིང་ཐོན་དང་ཁོའི་ཚུང་མ་གཉིས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལས་བྱང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། སྤྱི་
 ལོ་༡༩༥༥ལོར་ལོ་༡༩༥༧ལ་སོན་པའི་དམག་དཔོན་ཨ་ཤིང་ཐོན་བཀའ་བཞིན་སྐེ་ལེམ་སི་མཁར་
 ཏུ་ལས་འགན་ལག་བསྟར་བྱེད་དུ་སོང་། ལམ་སྐབས་སུ་སྒོགས་སོ་རྩེམ་པའོ་ཡིན་གྱི་བྱིས་ཏུ་
 སོང་ལ། བྱིས་དེར་མིང་ལ་ལྷ་སའེ་ཁ་སི་ཐེ་ཏུ་སི་ཟེར་བའི་བྱ་མོ་ལོ་ཚུང་ཞིག་དང་འབྲུག་ཨ་
 ཤིང་ཐོན་ཁོ་མོའི་མཛེས་སྤྱད་དང་གཤིས་ཀ་ཡིས་ཡིད་ཡོད་ཆད་བཀུགས་ཤིང་། དེ་མ་ཐག་
 ཁོ་མོ་དང་ཉེ་བར་བཅར་ཏེ་ཁ་བརྟེན་བྱེད་མགོ་བཙུགས། བྱ་མོ་འང་ཨ་ཤིང་ཐོན་དང་མཉམ་ཏུ་ཁ་
 བརྟེན་བྱས་ཤིང་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ནམ་རིབ་རག་བར་ཁ་བརྟེན་བྱས་ཏེ། ཞག་གཅིག་ལ་སྒོགས་སོའི་
 བྱིས་ནས་བསྟན་པར་བྱས། ཉིན་གཉིས་པར། ཨ་ཤིང་ཐོན་ཁོ་མོ་དང་ཁ་བྲལ་འདོད་གཏད་ནས་
 མ་ཐུང་། ཡིན་ནའང་བཀའ་ཡི་དབང་གིས་སྐེ་ལེམ་སི་མཁར་དུ་མི་འགྲོ་ཀ་མེད་ཐུང་། སྐབས་
 ལེགས་བ་ཞིག་ལ་བྱ་མོ་ཐེ་ཏུ་སིའང་མཁར་གྲོང་དེའི་ཐག་ཉེ་སར་ཡོད་ཅིང་། ཁོ་མོ་ཡོད་སའི་
 གནས་དེར་ཀུན་གྱིས་ཁང་བ་དཀར་སོ་ཟེར་ལ། ཉ་ནང་དོན་གཙོ་སོ་མདོག་དཀར་སོ་ཡིན་པའི་
 འཇུགས་སྐྱོན་ལ་གོ་བར་བྱེད། ་དུས་དེ་ནས་བཟུང་། ཁོ་རང་གཉིས་རྒྱུན་དུ་ཁང་བ་དཀར་
 པོའི་མདུན་དུ་བསྟན་དེ་ཁ་བརྟེན་བྱས་ཤིང་། ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འབྲེལ་བས་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་བཅེ་དུངས་

༢༠༡༥-༥-༡༩ ཉིན་མཁའ་ཤག་དུ་བསྐྱེད་བ་དགོས།

གསེར་དེའུ།

པར་འདེབས། ཟླ་བཅའ་བོད་ཡིག་པར་ཁང་།

ཁ་བར། 028-64898253 13111868883

དེབ་ཚད། བརྒྱ་ཆའི་སྒྲི། 18.3x25.7

ཤོག་གྲངས། 216

དཔར་གྲངས། 500

དཔར་ཐེངས། ༢༠༡༥ལོའི་ཟླ་༩་པའི་ནང་པར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར།

སྤྱི་ཁྱབ་ཚིམ་སྒྲིག་པ།
མཐོ་གཉིས་རིམ་པའི་དབལ་བཅ་ཚང་གི་སྒྲིབ་མ་ཡོངས།
ལག་བསྟར་ཚིམ་སྒྲིག་པ། བུ་རྒྱལ་སྒོ་བཟང་དོན་འགྲུབ། བསྟན་འཛིན་ཉི་མ།
རྒྱབ་ཤོག་རྩལ་འགོད་པ། ཁེར་སྒྲིག་



95362